

GRATUIT

BÈL LAVI CHALLENGE

Ce que j'ai appris en
arrétant de me mentir

BÈL LAVI CHALLENGE 30 JOURS

Félicitations et bienvenue dans ton challenge !

Tu viens de t'offrir un cadeau précieux : 30 jours pour transformer ton quotidien, doucement mais sûrement. Rien que le fait d'avoir téléchargé ce challenge, c'est déjà une victoire. Beaucoup disent qu'ils veulent changer... mais très peu passent vraiment à l'action. Toi, tu viens de faire le premier pas.

Ce challenge a été créé pour t'aider à prendre soin de toi, de ton corps, de ton mental et de ton équilibre. Pas avec de grandes résolutions impossibles à tenir, mais avec 30 petites habitudes simples, faciles à appliquer, mais qui changent tout quand on les répète.

À l'intérieur, tu trouveras :

- Des explications claires pour comprendre chaque habitude
- Des bienfaits concrets pour ton corps et ton esprit
- Des actions quotidiennes simples à mettre en place
- Une progression douce, jour après jour, vers une vie plus saine

Tu n'as pas besoin d'être discipliné(e) à 100%, ni parfait(e).
Tu as juste besoin d'avancer un jour à la fois.

Ce challenge est conçu pour t'aider à t'écouter, à t'organiser, à ralentir, à retrouver ton énergie et à créer un quotidien qui te ressemble vraiment. Prends ton temps, avance à ton rythme, recommence quand tu en as envie.

Chaque jour te rapproche d'une version plus sereine, plus alignée et plus épanouie de toi-même. Bienvenue dans ton mois de renaissance.

BÈL LAVI CHALLENGE 30 JOURS

AVANT DE COMMENCER

Ce guide n'est pas à lire. Il est à vivre.

Munis-toi d'un carnet et d'un stylo avant d'aller plus loin. Ce carnet sera ton espace de vérité, un lieu où tu peux écrire sans filtre, sans censure, sans jugement.

L'écriture est l'un des outils de transformation les plus puissants qui existent. Elle ralentit le mental, clarifie les pensées et ancre les décisions dans le réel.

Les 3 règles de ce guide :

1. Réponds avec une honnêteté totale. Il n'y a pas de bonne réponse, il y a la tienne.
2. Ne saute aucun exercice. Même ceux qui semblent simples. Surtout ceux qui semblent simples.
3. Reviens-y régulièrement. Dans 3 mois, 6 mois, 1 an, tu verras à quel point tu as changé.

Avant d'aller plus loin : prends un carnet.

Pas pour répondre aux questions comme un devoir.

Pour te rencontrer toi-même.

Ce carnet sera le reflet de ton évolution.

Plus tu y seras honnête, plus ce livre transformera quelque chose en toi.

“Arrête d'attendre que ta vie change. Décide de la regarder vraiment et recommence à partir de là.”

BÈL LAVI CHALLENGE 30 JOURS

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

1

Dormir 7 à 8 heures par nuit

Le sommeil est le meilleur soin que tu puisses offrir à ton corps et à ton esprit. Il régénère tes cellules, améliore ta concentration et renforce ton humeur. Bien dormir, c'est préparer ton corps à performer naturellement le lendemain.

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

2

Te lever et te coucher à heure fixe

Un rythme régulier aide ton corps à retrouver son équilibre naturel. Cela améliore ton énergie, réduit ton stress et te rend plus discipliné au quotidien. Ton corps adore la stabilité, elle crée de la clarté mentale.

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

3

Boire 2 litres d'eau par jour

L'eau hydrate, nettoie et dynamise ton organisme. En buvant assez, ta peau devient plus lumineuse, ton métabolisme s'active et ta fatigue diminue. C'est un geste simple, mais essentiel pour une vitalité durable.

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

4

Boire un grand verre d'eau dès le réveil

Ton corps a besoin de se réhydrater après la nuit. Ce premier verre réveille doucement ton système digestif et aide à éliminer les toxines accumulées. C'est le meilleur moyen de bien commencer ta journée.

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

5

T'exposer 5 minutes au soleil chaque matin

Quelques minutes de soleil suffisent à stimuler ta vitamine D et ton moral. La lumière naturelle régule ton horloge biologique et améliore ton sommeil. C'est un boost naturel d'énergie et de bonne humeur.

BÈL LAVI CHALLENGE 30 JOURS

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

6

Faire 10 minutes d'étirements le matin

Les étirements réveillent doucement tes muscles et activent ta circulation sanguine. Ils réduisent les tensions accumulées pendant la nuit et améliorent ta posture. C'est une façon douce et efficace de préparer ton corps à la journée.

7

Faire ton lit dès le réveil

Un petit geste, un grand impact. En rangeant ton lit, tu démarres la journée sur une victoire. Ce sentiment d'ordre crée une dynamique positive et t'encourage à accomplir le reste.

8

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

Préparer ta tenue la veille

Anticiper, c'est se simplifier la vie. En préparant ta tenue à l'avance, tu gagnes du temps et de la sérénité le matin. C'est une façon simple d'éviter le stress inutile et de commencer la journée plus sereinement.

9

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

Marcher au moins 15 minutes par jour

Marcher oxygène ton cerveau, relâche les tensions et booste ton humeur. Même autour de la maison, même une courte promenade a des effets positifs sur ta santé et ton mental. Le mouvement, c'est la vie.

10

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

Choisir une phrase motivante et répéter la toute la journée

Un mantra positif transforme ton état d'esprit au fil du temps. Répété toute la journée, il te conditionne à avancer avec confiance. Les mots que tu choisis créent ton énergie.

BÈL LAVI CHALLENGE 30 JOURS

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

11

Éviter les écrans 1h avant le coucher

La lumière bleue retarde ton endormissement et fatigue ton cerveau. Couper les écrans te permet de mieux dormir et de recharger ton énergie mentale. Le soir, ton esprit mérite la paix.

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

12

Ne rien faire pendant 5 minutes

S'accorder quelques minutes de pause, à n'importe quel moment de la journée, c'est s'offrir un vrai moment de présence. Ces instants de calme réduisent le stress et rechargent ton mental. Parfois, ne rien faire, c'est tout faire pour soi.

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

13

Manger sans écran ni distraction

Manger en pleine conscience permet de savourer et de mieux digérer. Tu redécouvres les saveurs et écoutes mieux ton corps. Un repas sans distraction, c'est un repas qui nourrit vraiment.

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

14

Sourire volontairement, même sans raison

Sourire envoie un signal positif à ton cerveau, même quand tu n'en as pas envie. Il libère des hormones du bien-être et apaise ton stress. Essaie : ton humeur changera instantanément.

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

15

Éloigner ton téléphone quand tu dors

Ton sommeil mérite d'être paisible. Éloigner ton téléphone réduit les distractions et améliore la qualité de ton repos. Ton lit doit rester un lieu de détente, pas de connexion.

BÈL LAVI CHALLENGE 30 JOURS

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

16

Maintenir une bonne hygiène du sommeil

Une chambre fraîche, sombre et calme favorise un sommeil réparateur. Ton corps s'endort plus vite et se régénère mieux. Soigner ton environnement, c'est améliorer ta santé.

17

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

Visualiser ta vie idéale avant de dormir

Ferme les yeux et imagine la vie que tu veux vraiment avant de t'endormir. La visualisation active ton subconscient et aligne ton énergie avec tes objectifs. Ce que tu vois en toi finit souvent par se manifester.

18

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

Noter tes idées au fur et à mesure

Ton cerveau est une machine à idées, mais il oublie vite. Les écrire, c'est les ancrer dans le réel. C'est aussi libérer ton esprit pour mieux avancer. Crée un dossier " IDÉE " dans les notes de ton téléphone et tu pourras ainsi tout noter tout au long de la journée.

19

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

Mettre en place des routines matin et soir

Les routines structurent ta journée et apaisent ton mental. Elles te permettent de gagner du temps, de réduire le stress et de garder le contrôle. Ce sont les fondations d'un quotidien fluide et équilibré.

20

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

Ranger chaque objet à sa place après utilisation

L'ordre extérieur crée la clarté intérieure. En rangeant un peu chaque jour, tu n'as pas de gros rangement à faire et tu évites ainsi le désordre mental et vis plus sereinement. Ton espace reflète ton état d'esprit.

BÈL LAVI CHALLENGE 30 JOURS

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

21

Planifier tes courses à l'avance

Anticiper tes repas et tes courses, c'est gagner du temps et de l'argent. Tu réduis les achats impulsifs et le gaspillage. Une petite habitude pour un grand équilibre au quotidien.

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

22

Planifier ta journée la veille

Préparer ta journée t'aide à rester concentré et productif. Tu évites la perte de temps et les imprévus stressants. La clarté du soir prépare la réussite du lendemain.

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

23

Faire des exercices de respiration abdominale

Respirer profondément apaise ton système nerveux et réduit le stress instantanément. Cela améliore aussi ta concentration et ton énergie. Chaque matin ou chaque soir, quelques minutes suffisent pour recentrer ton esprit.

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

24

Limiter le sucre ajouté

Trop de sucre fatigue ton organisme et brouille ton énergie. En le réduisant, tu retrouves un mental plus clair et une vitalité durable. Tes goûts s'affinent, et ton corps te remercie.

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

25

Lire ou écouter quelque chose d'inspirant chaque jour

Même 5 minutes de lecture nourrissent ton esprit et élargissent ta vision. Cela entretient ta motivation et stimule ta créativité. Ce que tu consommes chaque jour façonne la personne que tu deviens.

BÈL LAVI CHALLENGE 30 JOURS

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

26

Dire "merci" pour 3 choses chaque soir

La gratitude transforme ta perception de la vie. Elle te fait réaliser tout ce que tu as déjà, plutôt que ce qui te manque. C'est la clé d'un mental plus positif et d'un cœur plus léger.

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

27

Se regarder dans le miroir et se parler avec bienveillance

Commence chaque journée en te valorisant au lieu de te juger. Ce simple geste renforce la confiance et l'amour de soi. Tu es ton propre moteur : traite-toi comme ton meilleur allié.

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

28

Dire NON quand tu n'as pas envie

Apprendre à poser des limites, c'est protéger ton énergie. Dire non, ce n'est pas être égoïste, c'est te respecter. Tu n'as pas à tout accepter pour être aimé ou validé.

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

29

Prendre soin de toi physiquement chaque jour

(visage, corps, cheveux) Prendre soin de soi, c'est se respecter. Ces petits rituels renforcent l'estime de soi et te rappellent que tu mérites de l'attention. Ton corps est ta maison : entretiens-le avec douceur.

À PARTIR D'AUJOURD'HUI, TOUS LES JOURS :

30

Aérer ta maison chaque matin pendant 5 à 10 minutes

Un air frais renouvelle ton énergie et améliore ta concentration. C'est un petit geste santé qui purifie ton espace de vie et ton esprit. L'air neuf, c'est une nouvelle journée qui commence.

FÉLICITATIONS, TU AS RELEVÉ TON BÈL LAVI CHALLENGE 30 JOURS !

LE MEILLEUR RESTE À VENIR !

Tu viens de terminer un challenge que beaucoup abandonnent en cours de route. Tu as tenu, tu as essayé, tu as avancé, parfois un peu, parfois beaucoup, mais tu es allé(e) jusqu'au bout. Et ça, c'est déjà une transformation en soi.

Ces 30 jours t'ont permis d'intégrer de nouvelles habitudes, de mieux t'écouter, d'alléger ton quotidien et de reprendre du pouvoir sur ta vie. L'important n'était pas d'être parfait(e), mais de progresser. Et tu l'as fait. Mais ce challenge n'est pas une fin. C'est la première étape vers une version de toi plus alignée, plus organisée, plus forte. Maintenant que tu as posé les bases, tu peux aller plus loin, plus profond, plus personnalisé.

Si tu veux continuer ton évolution, si tu veux travailler sur tes blocages, ton organisation, ton mindset, ta confiance ou tes objectifs, je propose un accompagnement sur mesure, adapté à ta situation et à ton rythme. Un espace où on avance ensemble, étape par étape, pour t'aider à créer réellement la vie que tu veux vivre.

Toutes les informations sont disponibles sur mon site.

www.madamepitchoune.com Prêt(e) à aller plus loin ?

Encore bravo pour ton engagement. Et surtout... merci d'avoir choisi de prendre soin de toi. La suite commence maintenant

Un ebook de développement personnel profond

par MADAME PITCHOUNE