SE CHOISIR · LE DÉFI 21 JOURS

Bienvenue — *commence ici*

Tu tiens entre les mains ton pack complet. Voici ce qu'il contient et dans quel ordre l'utiliser — pour vivre le défi pleinement, à ton rythme.

1

L'Ebook — le guide

Ton cœur du parcours : les 21 jours en 3 phases (voir clair · se retrouver · se choisir). **Lis un jour par jour**, pas plus. Chaque jour = une courte lecture + un exercice.

2

Le Workbook — à imprimer

Imprime-le et garde-le à côté de toi. Tu y remplis tes trackers (rumination, no-contact, réservoir émotionnel) et tes fiches au fil des jours. C'est là que le travail s'ancre.

3

Les Bonus — à piocher

La checklist « red flags de l'indisponible », 30 affirmations, et le quiz d'attachement. **Fais le quiz d'abord** — il éclaire tout le parcours — puis reviens-y quand tu veux.

Une seule règle : un jour à la fois. Tu te choisis, à partir de maintenant.

TE CHOISIR · D'ABORD