LE DÉFI 21 JOURS · À REMPLIR

Le workbook

Devenir Soi

Tes fiches, tes trackers, ton **avant / après intérieur**.
Imprime, et écris — c'est là que tout s'ancre.

PAS POUR LUI · POUR TOI

◆ DEVENIR.SOI.FEMME

MODE D'EMPLOI

Tes *trackers*

Coche chaque jour où tu fais ton exercice, et note ton humeur (1 à 5). La régularité prime sur la performance — un jour imparfait vaut mieux qu'un jour sauté.

Sem. 1	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Fait							
Humeur							

Sem. 2	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14
Fait							
Humeur							

Sem. 3	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21
Fait							
Humeur							

> Tracker distance (dès le J4). Une croix chaque jour sans vérifier ses réseaux ni chercher le contact.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

AUTO-ÉVALUATION

Ton *baromètre*

Note-toi de 1 à 10 au début (J1), à mi-parcours (J11) et à la fin (J21). Tu verras ton chemin, noir sur blanc.

Baromètre intérieur	J1	J11	J21
Mon estime de moi			
Mon rapport à mon corps			
Ma présence / mon ancrage			
Ma paix face au passé			
Ma joie autonome (hors couple)			
Le sentiment d'être « moi »			

Mon intention pour ces 21 jours

Pourquoi je fais ce défi — pour moi. En une ou deux phrases.

Jours *1 à 4*

JOUR 01

L'inventaire sans jugement

Avant cette relation, j'étais une femme qui… · Ce que j'ai abandonné · Le moment où j'ai commencé à m'éteindre.

JOUR 02

La lettre qu'on n'envoie pas

Ce que je ne t'ai jamais dit · ce que je te rends symboliquement.

JOUR 03

La cartographie du « je »

Un plat, une musique, un lieu, une envie, une opinion qui sont à MOI.

JOUR 04

Le protocole distance

Numérique · physique · mental. Date du jour 1 de mon espace à moi : _____

Jours *5 à 7*

JOUR 05

La liste des retrouvailles

3 rêves rangés · 2 personnes à qui réécrire · 1 chose qui me faisait me sentir vivante.

JOUR 06

La lettre à toi-même

Écris-toi comme à ta meilleure amie. Termine par : « Je te pardonne d'avoir voulu être aimée. »

JOUR 07 · BILAN

La femme qui réémerge

Le plus difficile · ma plus grande fierté · un signe que je reviens à moi · en un mot, la femme qui réémerge.

Jours *8 à 11*

JOUR 08

Le dossier « preuves »

10 choses dont je suis fière · 5 qualités que mes proches citeraient · 3 fois où j'ai été là pour quelqu'un.

JOUR 09

Le retour au corps

« Aujourd'hui, mon corps m'a permis de… » · une critique remplacée par un merci.

JOUR 10

Ma charte de standards

Ce que je ne veux plus ressentir · ce dont j'ai besoin pour me sentir respectée · 3 non négociables.

JOUR 11

Mes 3 ancres

Trois appuis stables qui ne dépendent de personne — à relire quand je vacille.

Jours *12 à 14*

JOUR 12

Ma féminité, sans modèle

Quand je me sens le plus moi-même · une facette que j'ai bridée · ce que je m'autorise à exprimer.

JOUR 13

Les 4 territoires à réhabiter

Social · plaisir · projet · découverte — avec une date pour chacun.

JOUR 14 · BILAN

La femme entière

Ce qui a changé sur mon estime · mon rapport au corps · une preuve que je deviens ma propre base solide.

Jours *15 à 18*

JOUR 15

Débrancher le rôle

Où je joue encore un personnage · ce que je crains si je suis simplement moi · « Je suis magnétique quand je… »

JOUR 16

La journée « présence »

L'appui choisi (lenteur, regard, posture, voix, écoute) · ce que j'ai observé chez moi et chez les autres.

JOUR 17

Définir ta signature

3 mots de l'énergie à dégager · ma pièce/couleur signature · ce que je lâche « pour les autres ».

JOUR 18

Remplir le réservoir

Mes 3 sources de joie autonome · une habitude « du manque » et par quoi je la remplace.

Jours *19 à 21*

JOUR 19

Retirer les couvercles

Une manière dont je me rends petite · ce que je m'autorise à la place.

JOUR 20

Depuis le désir, pas le manque

Ce que je recherche désormais · la différence entre aimer par manque et aimer par désir.

JOUR 21 · L'ENGAGEMENT

Mon contrat avec moi-même

« Je m'engage à ne plus jamais m'éteindre pour être aimée. Je me choisis en… » Mon signal d'alerte : …

Signature : _____ Date : _____

LE MIROIR

Avant / Après *intérieur*

Remplis « Avant » au J1 et « Après » au J21. C'est ta preuve — ne triche pas.

	Avant · J1	Après · J21
Quand je pense à moi, je ressens…		
Face au miroir, je me dis…		
Mon rapport à la solitude…		
Ce que je pense de mon avenir…		
En un mot, je suis…		

La lettre de la femme du J21 à celle du J1

Que dirais-tu, aujourd'hui, à la femme éteinte que tu étais au premier jour ?

Rappel. Ce carnet n'est pas un souvenir : c'est la carte de la femme que tu continues de devenir. Reviens-y quand tu vacilles.