

Choix et formulation des 7 thèmes journaliers

« Défi 7 Jours : Libère Tes Émotions »

-Ce moment où faire semblant n'est plus possible-

Objectif :

Chaque journée du défi doit proposer une intention claire, une couleur émotionnelle, et une ouverture à l'expérience corporelle. Les thèmes peuvent être formulés de manière poétique, confrontante ou symbolique selon le ton du jour. Ce défi est un avant-goût du programme "Sublime Renaissance".



J-1 – Dimanche soir : Ouverture du défi & mise en contexte

Live : Présentation du défi, déroulé, intentions du programme.

👉 Démystification des croyances sur le jeûne intermittent (ex. : c'est dangereux, c'est une privation, c'est une mode).

👉 Questions/réponses en direct pour créer un climat d'engagement.

🎯 Objectif : poser un cadre bienveillant mais puissant, et activer la motivation intérieure.



Jour 1 – Le pouvoir de l'intention : je choisis ma direction



C'est l'élan de départ. Poser une intention claire, lucide et honnête.

Aujourd'hui, je me demande : pourquoi je suis là ?

Pas pour faire plaisir, pas pour réussir. Mais pour me retrouver.



Live : Quelles sont vos intentions pour ce défi ? Quel est votre état actuel, et celui que vous souhaitez retrouver ? Qu'êtes-vous prêts à faire pour que ça change ?



Méditation : Je pose mon intention, depuis l'espace le plus vrai de moi.



Jour 2 – Besoin profond VS Impulsion Émotionnelle

Aujourd'hui, j'observe ce qui me met en mouvement :

- ce qui vient d'un besoin profond, stable, essentiel
- ce qui naît d'une émotion passagère, d'une peur, d'un réflexe

Je ne cherche pas à corriger. Je mets de la conscience sur ce qui pilote mes choix.

 Live : Identifier ce qui, dans mes décisions, relève d'un besoin réel ou d'une réponse émotionnelle.

 Méditation : Je me relie à ce qui, en moi, est juste... au-delà de l'impulsion.

Jour 3 – Explorer ce qui m’habite : je laisse parler mes émotions

 Inspiré de la semaine 1 (accueillir et comprendre ses émotions)

Aujourd'hui, je me rends disponible à ce qui me traverse.

Pas pour l'analyser. Pour l'écouter.

L'émotion n'est pas un problème à résoudre.

C'est une vague à accueillir.

 Live : Comment écouter sans fuir ? Et sans vouloir tout comprendre tout de suite.

 Méditation : J'invite l'émotion comme une invitée passagère.

Jour 4 – Ce qui me freine : je regarde sans détour

 Inspiré de la semaine 2 (freins et croyances)

Derrière chaque “je n’y arrive pas”, il y a une phrase que je me répète.

Et si aujourd'hui je l'écrivais ?

Pour peut-être... ne plus y croire.

 Live : Ces petites voix qui dirigent nos choix – comment les débusquer ?

 Méditation : Je respire à travers ma peur.

Jour 5 – Transformer au lieu de fuir : j'utilise ce que je ressens

 Inspiré de la semaine 3 (émotions = ressources)

Ce que je ressens peut me plomber...

Ou me propulser.

Et si je transformais l'émotion en élan ?

 Live : Transformer la colère, la tristesse, la frustration... en puissance.

 Méditation : Je me relie à une force intérieure oubliée.

✅ Jour 6 – Je reprends ma place

◆ Inspiré de la semaine 4 (estime de soi & affirmation)

Aujourd'hui, je n'attends plus la permission d'être qui je suis.

Je n'ai pas besoin de plaire pour exister.

Je m'autorise à prendre ma place.

🌀 Live : Comment se réconcilier avec soi et ne plus s'excuser d'être là ?

🧘 Méditation : Je m'honore telle que je suis.

✅ Jour 7 – Je m'incarne : le vivant c'est maintenant

◆ Inspiré de la semaine 6 (nouvelle identité et rayonnement)

Ce défi n'est pas une fin.

C'est une première marche.

Je ne redeviens pas quelqu'un d'autre. Je redeviens moi.

🌀 Live : Qu'est-ce que je choisis de continuer ? Comment ancrer ?

🧘 Méditation : Je m'engage dans un mouvement vivant.

Souhaites-tu qu'on développe maintenant les prompts de journaling en lien avec chaque journée ?