

UN CADEAU POUR COMMENCER

Mon premier pas vers un foyer apaisé

Un carnet pour faire le point, choisir une priorité et poser une action simple avant le challenge Maison Sakëen.

Votre rendez-vous

Challenge Maison Sakëen
2, 3 et 4 décembre 2026

Prévoyez 15 à 20 minutes, un stylo et un moment au calme. Il ne s'agit pas de tout changer aujourd'hui. Choisissez simplement ce qui vous aidera à avancer.

Avec Virginia Sinet · maisonsakeen.com

REGARDER SANS SE JUGER

Où en suis-je aujourd'hui ?

Pour chaque repère, entourez un chiffre : 1 = très peu en ce moment ; 5 = beaucoup.
Ce bilan est un point de départ, pas une note.

J'ai de la clarté sur mes priorités.

1 2 3 4 5

Je me sens présente dans mes relations.

1 2 3 4 5

Mon organisation soutient mon quotidien.

1 2 3 4 5

Ma spiritualité trouve une place dans ma journée.

1 2 3 4 5

Ce qui me pèse le plus en ce moment :

Ce qui m'aide déjà, même un peu :

CHOISIR UNE PRIORITÉ

Qu'est-ce qui compte vraiment pour moi ?

Pensez à votre foyer et à votre vie de femme. Cherchez vos propres mots, sans chercher une réponse parfaite.

Trois valeurs que je veux faire vivre dans mon foyer :

Un moment récent où j'ai vécu l'une de ces valeurs :

Cette semaine, je veux surtout faire de la place à...

DU SENS À L'ACTION

Moins de pression. Un geste concret.

Choisissez une action de 5 à 10 minutes, réaliste même dans une journée chargée.
Par exemple : préparer le lendemain ensemble, prendre un temps d'écoute sans téléphone ou réserver un moment de recueillement.

Mon petit pas pour les prochains jours :

Le moment précis où je le ferai :

Ce que je peux simplifier pour le rendre possible :

Si la journée déborde, ma version de deux minutes sera :

AVANCER AVEC INTENTION

Ce que j'aimerais approfondir au challenge.

Une question que j'aimerais poser à Virginia :

Un changement que j'aimerais voir dans mon quotidien :

Gardez ces trois repères

- Je n'ai pas besoin de tout résoudre d'un coup.
- Je peux choisir un petit pas qui respecte mon énergie.
- Je garde mes questions pour avancer avec plus de clarté.

Challenge Maison Sakëen · 2, 3 et 4 décembre 2026