



Challenge LibèreToi

Questions Jour 1

1) Où suis-je dans la confusion ?

✍️ Prenez quelques minutes pour répondre à cette question dans votre carnet :

“Sur quel sujet de mon activité je tourne en boucle depuis des jours, des semaines... sans décider ?”

Puis demandez-vous :

👉 Est-ce que je suis en train d'attendre que la clarté tombe toute seule ?

👉 Qu'est-ce que je ressens physiquement quand je pense à ce sujet ? (tension ? agitation ? vide ?...) Où est-ce que je ressens cela dans mon corps ?

🎯 L'objectif : observer sans juger, et commencer à voir que ce flou n'est pas un défaut... mais un signal de protection.

2) Qu'est-ce que j'évite (inconsciemment) ?

✍️ **“Quelle est l'action importante que je repousse sans cesse... sous prétexte que ce n'est pas le moment ?”**

Puis demandez-vous :

👉 Qu'est-ce que je fais à la place ?

👉 Est-ce une vraie priorité... ou une forme de fuite déguisée ?

👉 Et si je regarde avec honnêteté : **qu'est-ce que j'ai peur de vivre si je fais vraiment cette action ?**

🍷 **Pas de jugement? Juste de l'observation.**

C'est le premier pas vers la reprise de votre pouvoir d'action.

3) Où est-ce que je m'efface sans m'en rendre compte ?

👉 “Qu'est-ce que j'ai envie de faire dans mon activité... mais que je finis toujours par laisser de côté ?”

Puis explorez avec bienveillance :

👉 Qu'est-ce que je me dis pour justifier cela ?

👉 Est-ce que je ressens du vide, du doute, de la fatigue... ou un besoin de me cacher ?

👉 De quoi je tente de me protéger ?

💡 L'objectif ici n'est pas de forcer... mais de **prendre conscience de l'endroit où vous vous effacez.**

C'est déjà un immense premier pas pour revenir à vous.