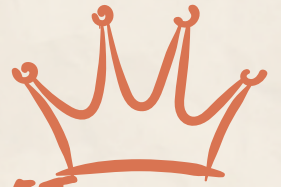




DÉFI JUIN 26



SYMBOLIQUE : AFFIRMATION ET VISIBILITÉ

VirginieAélavie énergéticienne
<https://substack.com/@aelavie>

JE SUIS LÉGITIME, MA VOIX COMPTE,
MA PRÉSENCE AUSSI.

● ● ○ Pourquoi cela touche plus la Lune Grise

La Lune Grise, c'est celle qui doute.
De tout surtout d'elle-même.
Elle minimise ses talents.
Elle gomme sa trace.
Elle se compare en permanence aux autres.
Elle existe, mais personne ne le voit.

LES 4 DÉFIS HEBDOMADAIRES :

- SEMAINE 1 : Partager une opinion sans minimiser.
- SEMAINE 2 : Recevoir un compliment sans contredire

Défi global : Arrêter de me comparer pendant 30 jours

- SEMAINE 3 : Poster une photo de moi sans filtre émotionnel
- SEMAINE 4 : Affirmer 3 choses que je suis (identité)





DÉFI JUIN 26



SYMBOLIQUE : AFFIRMATION ET VISIBILITÉ

LES 6 QUESTIONS POUR affirmer ta légitimité

À te poser chaque soir (5-10 minutes)

1. Aujourd'hui, ai-je minimisé quelque chose chez moi ou mes réalisations ?
2. Quel compliment ai-je reçu et comment ai-je réagi ?
3. Avec qui/où me sens-je légitime à être vue ?
4. À quel moment me suis-je comparée à quelqu'un d'autre ?
5. Qu'est-ce que j'aimerais affirmer sur moi-même sans m'excuser ?
6. Qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui dont je suis vraiment fière ?

CONSEIL : Réponds honnêtement. Sans te juger. C'est un espace pour toi. Tu peux écrire dans un carnet, dans les notes de ton téléphone, ou juste y réfléchir en silence. L'important, c'est de voir ce qui t'encombre pour pouvoir le lâcher.