



DÉFI MARS 26



SYMBOLIQUE : RENAISSANCE

J'OSE ME CHOISIR
SANS M'EXCUSER

●●○ Pourquoi cela touche plus la Lune Noire

La Lune Noire, c'est celle qui s'efface.
Celle qui passe toujours en dernier.
Elle qui dit oui par habitude et non par envie.
Mars, c'est le mois où tu te rends compte
que tu t'es oubliée.
C'est le moment de te demander :
"Et moi, quand est-ce que je compte ?"

LES 4 DÉFIS HEBDOMADAIRES :

- SEMAINE 1 : Dire non sans culpabiliser
- SEMAINE 2 : Faire une chose juste pour moi
- SEMAINE 3 : Identifier où je me suis effacée cette semaine
- SEMAINE 4 : Briller sans m'excuser (partager une réussite, assumer une envie)

Mars

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



DÉFI MARS 26



SYMBOLIQUE : RENAISSANCE

LES 6 QUESTIONS POUR TE CHOISIR

À te poser chaque soir (5-10 minutes)

1. Aujourd'hui, à quel moment ai-je pensé aux autres avant moi ?
2. À quel moment ai-je réussi à me choisir, même un tout petit peu ?
3. Ai-je dit un oui qui ressemblait à un non ? Si oui, pourquoi ?
4. Ai-je dit un "non" aujourd'hui ? Qu'est-ce que ça a provoqué en moi ?
5. Qu'ai-je ressenti physiquement quand je me suis choisie ?
6. Si je pouvais rejouer une scène de la journée, que ferais-je différemment ?

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.