

DÉFI 30 JOURS DE LA CONFIANCE EN SOI

Special Vdi

1

Écrivez vos objectifs du mois

2

Établissez un plan d'action pour réaliser vos objectifs

3

Mettez en place un routine quotidienne qui vous rapproche de vos objectifs

4

Planifiez vos rendez-vous du mois (réunions, livraisons, formations, ...)

5

Faites votre tableau des rêves

6

Buvez 1,5 L d'eau

7

Faites 30 minutes d'activité physique

8

Regardez-vous dans un miroir et dites : "Je crois en mes capacités."

9

Lisez 15 minutes

10

Ne pas regarder, lire, écouter les médias

11

Ecrivez un bilan positif de votre journée

12

Affichez vos 3 citations positives préférées

13

Prenez 10 minutes pour vous

14

Faites une liste de gratitude

15

Mesurez vos résultats obtenus jusqu'ici

16

Faites un liste de personnes à contacter

17

Invitez les 10 personnes de votre listes à découvrir vos produits

18

Faites un tri dans votre ordinateur

19

Offrez-vous un petit plaisir sans culpabiliser

20

Mangez un repas sain et équilibré

21

Ecrivez vos 3 plus grands rêves

22

Ecrivez vos 3 forces (talents) principales

23

Ecrivez vos 3 plus grands succès

24

Levez-vous 15 minutes plus tôt

25

Mettez en place un miracle morning

26

Souriez à chaque personne que vous croisez

27

Donnez quelque chose dont vous ne vous servez plus

28

Ecouter une chanson rythmée pour vous donner la pêche et dansez !

29

Se visualiser en train de réaliser un de ses rêves avant de dormir

30

Célébrez et récompensez-vous pour la réalisation de ce défi

Filles divines

DÉFI 30 JOURS DE LA CONFIANCE EN SOI

Special Vdi

CODE COULEUR

Défi à
réaliser 1
fois

Défi à
faire tous
les jours

Défi à
faire 2
fois par
semaine

Filles divines