



# LE DÉFI 21 JOURS SOLO

## Cultiver l'Amour de soi

Bienvenue dans ce défi de 21 jours !

Dans la quête de l'amour et du bonheur, le point de départ est l'amour de soi. Ce challenge est conçu pour vous aider à vous reconnecter avec vous-même, à renforcer votre estime personnelle et à ouvrir votre cœur à l'amour sous toutes ses formes.

Ce challenge est une invitation à plonger profondément dans votre propre cœur, pour découvrir vos trésors cachés, et vous préparer à vivre des relations plus épanouissantes. Prêt(e) à relever le défi ? Le voyage commence ici.

Découvrez mon site





# LE DÉFI 21 JOURS SOLO

## Comment se préparer ?

**Choisissez votre moment** : Planifiez un moment chaque jour où vous pouvez vous consacrer à ce challenge sans distraction.

**Créez un espace inspirant** : Trouvez un lieu confortable et apaisant chez vous où vous pourrez réaliser vos activités quotidiennes.

**Outils nécessaires** : Préparez un carnet et un stylo pour tenir un journal de bord tout au long du challenge, ainsi qu'une connexion internet pour certaines activités proposées.

**État d'esprit** : Abordez ce challenge avec curiosité, bienveillance envers vous-même, et ouverture au changement.

**Tirer le meilleur parti de votre expérience** : Soyez honnête et ouvert, accueillez vos pensées et sentiments sans jugement.

**Soyez présents** : La régularité est la clé. Même les petites actions peuvent conduire à de grands changements.

**Célébrez vos progrès** : Reconnaître vos accomplissements, aussi petits soient-ils, nourrit votre motivation.

**Adaptez selon vos besoins** : N'hésitez pas à modifier les activités pour qu'elles correspondent mieux à votre image. L'important est que cela résonne en vous.

Découvrez mon site





# LE DÉFI 21 JOURS SOLO

## Jour 1 : Journal de Gratitude

Commencez et terminez votre journée en notant trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) envers vous-même.

## Jour 2 : Méditation de l'Amour Propre

Pratiquez une méditation guidée centrée sur l'amour de soi.

## Jour 3 : Affirmations Positives

Créez et récitez une liste d'affirmations positives telles des mantras qui vous inspirent et vous motivent.

## Jour 4 : La Nature et vous

Passez du temps dans la nature, en étant pleinement présent(e) et en observant les sensations que cela éveille en vous.

## Jour 5 : Plaisir Culinaire

Préparez-vous un repas sain et savoureux, en mettant de l'amour dans chaque étape de la préparation.

## Jour 6 : Exploration Créative

Dédiez du temps à une activité créative que vous aimez ou souhaitez découvrir (ex : peinture, écriture, musique).

## Jour 7 : Détox Digitale

Passez la soirée sans réseaux sociaux, en vous concentrant sur vos sensations et votre bien-être intérieur.

Découvrez mon site





# LE DÉFI 21 JOURS SOLO

## Jour 8 : Soins du Corps

Organisez une séance de soins personnels, comme un long bain relaxant ou un auto-massage.

## Jour 9 : Miroir de l'Âme

Passez quelques minutes devant un miroir, en vous regardant dans les yeux et en vous adressant des paroles bienveillantes.

## Jour 10 : Puissance de l'Écriture

Écrivez une lettre à votre futur(e) moi, exprimant vos espoirs et rêves.

## Jour 11 : Vision Board

Créez un tableau de vision qui représente vos espoirs et rêves. Utilisez des photos de moments de vie vécus ou des cartes inspirantes pour l'agrémenter.

## Jour 12 : Yoga de l'Amour Propre

Faites une séance de yoga doux, en vous concentrant sur l'acceptation et l'amour de chaque partie de votre corps.

## Jour 13 : Lecture Inspirante

Lisez un livre ou un article qui nourrit votre âme et élargit votre perspective sur l'amour de soi.

## Jour 14 : Silence Intérieur

Passez une heure en silence total, en observant vos pensées sans les juger pour vous créer un véritable sas de bien-être.

Découvrez mon site





# LE DÉFI 21 JOURS SOLO

## Jour 15 : Reconnaissance du Parcours

Faites une liste des obstacles que vous avez surmontés durant l'année en cours et reconnaissez votre force intérieure.

## Jour 16 : Apprentissage Nouveau

Apprenez quelque chose de nouveau, que ce soit une compétence, un fait intéressant, ou une pratique de bien-être.

## Jour 17 : Exploration de la Joie

Identifiez une activité qui vous rend vraiment joyeux(se) et engagez-vous pleinement dans cette expérience.

## Jour 18 : Bilan de Relation

Réfléchissez à vos relations actuelles.  
Quelles sont celles qui nourrissent votre être ?

## Jour 19 : Cours de danse

Regardez un tutoriel de danse en ligne et apprenez une nouvelle danse à domicile ou réservez un cours d'essai auprès d'un professionnel.

## Jour 20 : Harmonie et Équilibre

Évaluez votre équilibre de vie et identifiez les domaines nécessitant plus d'attention ou de soin.

## Jour 21 : Célébration de Soi

Organisez une petite célébration en votre honneur, reconnaissant le chemin parcouru et l'amour de soi cultivé.

Découvrez mon site





# LE DÉFI 21 JOURS SOLO

Et après ?

Félicitations pour avoir franchi ce pas !

**Évaluez votre parcours :** Prenez un moment pour réfléchir aux changements que vous avez observés en vous.

**Planifiez votre prochaine étape :** Quels aspects de ce challenge souhaitez-vous continuer à explorer ou intégrer dans votre routine ? Si cette expérience a répondu à vos attentes, je vous encourage à prolonger le défi au-delà des 21 jours.

**Partagez votre histoire**

Vos découvertes et votre progression peuvent inspirer et encourager d'autres personnes.

Je vous invite à partager votre expérience et les moments marquants de votre challenge avec moi et sur les réseaux sociaux.



Karine LORANCE REGALADO

Thérapeute de couple - Psychologie positive et sexothérapie  
77600 Bussy Saint Georges | Tél : 06 19 98 69 16  
[www.lovevousplus.fr](http://www.lovevousplus.fr) | Tous droits réservés

Découvrez mon site

