

**30 JOURS, 5 RÉVÉLATIONS : CE
QU'UN DÉFI QUOTIDIEN M'A
VRAIMENT APPRIS.**

Challenge lancé
début mai 



..."8 000 pas, c'est déjà très bien."

Merci @Caroline Parmentier pour ce rappel déculpabilisant.

Parce que quand la vie pro/perso déborde, viser 10 000 devient un stress de plus.

  Marcher un peu, chaque jour, c'est déjà une victoire.

Le body doubling, c'est plus qu'un outil de focus.
C'est un vrai soutien...
Et parfois, une porte vers des échanges
inattendus entre pairs.



Un regain de confiance en soi
Se fixer un objectif et le tenir renforce l'estime de
soi. On se prouve qu'on est capable de changer
et de persévirer.

Un bien-être physique et mental accru

👉 Utiliser un traqueur d'habitudes t'aide à rester motivé·e et à visualiser ta régularité en un clin d'œil.

EN RÉSUMÉ

-  Un mois, un changement
-  Le pouvoir des petits défis
-  Ajuster le cap sans abandonner

**PROCHAINE ÉTAPE ? PRENDRE UN
RENDEZ-VOUS OFFERT POUR IDENTIFIER
ENSEMBLE LE PROCHAIN CHALLENGE**



lien en commentaire

“TDAH ne rime pas avec chaos. Il suffit d'avoir les bonnes clés.” 