

**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 persévérer.

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.” 🗝️❤️