



S U M M E R C H A L L E N G E

INVESTIR EN SOI

Bienvenue dans ce challenge sunshine !

J'espère que tu es prêt à découvrir tous les trésors que tu renfermes.
Tu trouveras dans ce pdf des tableaux à remplir avec des exemples afin que tu ne sois pas perdu.
Ces tableaux peuvent être remplis / modifiés tout au long de l'été. Ne te met surtout pas la pression !

Une fois que tu as fait « l'état des lieux », il te faut encore choisir où tu souhaites investir car oui...
tu ne pourras pas tout faire en deux mois !

N'hésite pas à te saisir d'un cahier afin de noter ces domaines, ta date de départ, ce que tu veux avoir
accompli cet été (date butoir plus ou moins) et ton évolution au jour le jour, à la semaine, toutes les
deux semaines... le format que tu préfères !

Tu as besoin de soutien ? Tu ne veux pas te sentir seul(e) dans cette aventure?
De nombreux petits coeurs remplis de bienveillance t'attendent sur le groupe Facebook :

Team Shiny

Bon Challenge !

N'arrête jamais de briller ♥

QUI SOUHAITES-TU ÊTRE ?

QUE RÊVES-TU POUR TA VIE ?

Sphère

psycho-émotionnelle

Concerne un travail ciblé sur ses émotions. Comment est-ce que je me sens ?

Est-ce que je ressens de la rancœur envers quelqu'un ?

J'ai le cœur brisé suite à cette rupture ?

Est-ce que je me sens seul ? (Je le place dans la sphère émotionnelle car on peut se sentir seul et être en réalité entouré)

	Situation actuelle	Objectifs	Ce que je fais pour y arriver
Emotions	trop émotif	gérer mes émotions, être plus serein(e)	<ul style="list-style-type: none">- acheter des livres sur la gestion des émotions- parler de ses émotions, pourquoi elles sont excessives avec ses proches- relativiser sur le moment- ...



QUI SOUHAITES-TU ÊTRE ?

QUE RÊVES-TU POUR TA VIE ?

Sphère

Familiale

Concerne un travail ciblé sur ta place au sein de ta famille. Quelle place veux-tu occuper ?

Quelle mère souhaites-tu être (actuellement, donc inclus un comportement à modifier) ?

Quelle fille/fils souhaites-tu être ? (c'est important d'essayer d'entretenir une relation respectueuse vis-à-vis de ses parents)

Quel époux/épouse souhaites-tu être ?

	Situation actuelle	Objectifs	Ce que je fais pour y arriver
Quelle fille/fils je souhaite être ?	pas assez présent(e)	relation épanouissante avec mes parents	<ul style="list-style-type: none">- appeler plus souvent- demander des nouvelles, en donner- organiser des déjeuners mensuels ou un voyage annuel- ...

QUI SOUHAITES-TU ÊTRE ?

QUE RÊVES-TU POUR TA VIE ?

Sphère

Professionnelle

Concerne un travail ciblé sur les études, le travail, ta place au sein de la société.

Dans quelle sphère professionnelle te vois-tu évoluer ?

Veux-tu évoluer dans une certaine catégorie socio-professionnelle (cadre sup, médecin, cadre moyen...)?

Qui veux-tu être au sein de la société ? Comment veux-tu être perçu ?

	Situation actuelle	Objectifs	Ce que je fais pour y arriver
Je me vois évoluer dans la sphère médicale	<ul style="list-style-type: none">- je suis au lycée- je suis en études supérieures- je travaille déjà	Définir précisément quel aspect du médical m'intéresse : choisir une orientation, une réorientation, ou un changement de carrière	<ul style="list-style-type: none">- faire des recherches poussées- prendre contact avec les différents corps de métiers avec lesquels on hésite- faire un plan de parcours scolaire / reconversion / réorientation- ...



QUI SOUHAITES-TU ÊTRE ?

QUE RÊVES-TU POUR TA VIE ?

Sphère

Personnelle

Concerne une remise en question globale. Toi, à cet instant t, que veux-tu ?

Reprendre le sport ? (pour avoir un physique selon tes critères, ou améliorer ta santé)

Avoir une alimentation équilibrée ? Faire un régime ?

Qui souhaites-tu devenir ? Car tes pensées d'aujourd'hui détermineront qui tu seras demain !

Tu es célibataire ? Dans quel type de couple te vois-tu évoluer ou t'épanouir ?

Quelles sont les valeurs que tu recherches chez quelqu'un ? (On ne construit pas l'éducation de ses enfants en fonction du physique mais bien des valeurs communes des parents !)

Dans quel type de maison te vois-tu habiter ? (que tu sois étudiant en studio, ou employé vivant en appartement)

Souhaites-tu devenir propriétaire à moyen ou long terme ?

A-tu toujours rêvé de voyager ? (pour le farniente ou pour visiter)

Est-ce que tu souhaites développer ta foi (quelque soit ta croyance) ?

Dois-tu prendre des habitudes de rangement/ nettoyage de ta maison ?

Quel type d'amitié souhaites-tu entretenir ?

	Situation actuelle	Objectifs	Ce que je fais pour y arriver
Je veux reprendre le sport	1 séance de sport tous les 36 du mois	- ventre plat - cuisses affinées - ...	- m'inscrire à la salle - m'imposer 3 séances par semaine - suivre des vidéos sur le net - être régulier - chercher un ami avec qui faire les séances de sport qui me motivera - prendre un coach - être plus conscient de mon alimentation - ...



Quels sont tes talents ?

En travaillant sur la personne que tu veux devenir, tu auras à développer des capacités que tu n'as peut-être pas naturellement mais également à approfondir les capacités que tu possèdes déjà !

Il faut te lancer et faire le choix d'investir en toi ! Tu peux y arriver ! Tu es une personne extraordinaire ! Un diamant qui n'attend qu'à être poli !

Talent : peut-être inné ou acquis. Il concerne une aptitude, capacité à faire quelque chose, un domaine dans lequel on est doué.

Lors de ce challenge, le but premier est de travailler sur la matière déjà présente : les talents que tu as déjà.

Mais tu remarqueras qu'en approfondissant tes capacités actuelles, tu en développeras de nouvelles ! Tu es tellement génial !

Pour définir quels sont tes talents, n'hésite pas à demander à des personnes bienveillantes autour de toi où ont-ils remarqué que tu es doué (quelles sont tes facilités). Ca peut-être des membres de ta famille, un professeur, un collègue, des amis... Garde en tête qu'un talent est une capacité que tu as ! Elle n'a pas à être artistique !

QUI SOUHAITES-TU ÊTRE ?

QUE RÊVES-TU POUR TA VIE ?

Talents	Situation actuelle	Objectifs	Ce que je fais pour y arriver
Talents	EST-CE QUE JE SOUHAITE DEVELOPPER CES TALENTS ? - doué avec les chiffres - lecture du langage corporel - organiser des events	- en faire un métier, aider en association ? - aider les autres en fonction de ce que je lis de leur langage corporel - en faire un métier ? une activité secondaire ? du bénévolat en association ?	- recherche des études concernées - lire des bouquins sur la communication pour ne pas brusquer la personne que je souhaite aider - recherches des revenus pouvant être engendrés - ...