



---

# S H I N Y C H A L L E N G E

# J'INVESTIS EN MOI

---

*Bienvenue dans ce module Sunshine !*

Alors que le summer challenge touche à sa fin, un challenge permanent voit le jour !  
L'objectif de ce challenge est bien entendu d'investir en toi tout au long de ta vie !

Ce premier module concerne la gestion du temps, qui bien souvent pose problème !

Tu trouveras dans ce pdf des tableaux à remplir qui t'aideront à te poser des questions sur ta façon de gérer ton temps.

Le fait de te poser ces questions te permettra de mieux te connaître, mieux te comprendre.

Mais également de te situer afin de déterminer ce que tu dois changer dans ton mode de fonctionnement.

Ce pdf étant à titre d'exemple, n'hésite pas à te saisir d'un cahier afin de noter plus amplement tes questionnements,  
ton ressenti, et les changements que tu devras mettre en place pour évoluer.

Afin de ne pas te sentir frustrer, je te recommande d'effectuer un changement à la fois. Rome ne s'est pas construit en un jour !

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'arrêtez jamais de briller ♥*

# MON PLANNING DU JOUR

Ce que je veux faire aujourd'hui

Ce que j'ai fait

Pourquoi les programmes diffèrent ?

Points positifs

Points négatifs à travailler



# MON PLANNING DU JOUR

Ce que je veux faire aujourd'hui

- continuer le grand 2 de mon mémoire/ travailler sur ce dossier ramené à la maison
- effectuer des recherches sur le sujet de mon mémoire
- continuer ce livre de développement personnel que je lis
- aller à la bibliothèque récupérer des livres et en rendre d'autres

Ce que j'ai fait

- une lessive
- la vaisselle
- regardé la télé et des séries toute la journée
- retrouvé par hasard ce papier administratif que je dois poster - l'ai mis en évidence

Pourquoi les programmes diffèrent ?

Points positifs

- j'ai avancé dans mon ménage
- j'ai retrouvé mon document administratif, je n'ai plus qu'à le poster
- j'ai fait des choses que j'aime bien
- je suis bien reposée et mon cerveau est d'attaque pour reprendre ses activités plus cérébrales

Points négatifs à travailler

- je n'ai pas avancé dans le programme que je me suis fixé
- mon mémoire me regarde
- je suis stressé de ne pas avoir effectué mon programme





S H I N Y C H A L L E N G E

## J'INVESTIS EN MOI

Je pense que beaucoup peuvent se reconnaître dans ce genre de disposition !

La clé ? **Ne pas se jeter la pierre, ça amène du stress !**

**Gardez une attitude bienveillante remplie d'amour et de compassion envers vous-même !**

Quelques questions à vous poser :

*Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à effectuer les tâches de mon planning ?*

*Comment je me sens à la lecture de mon planning ? (stressé ? débordé ? incapable ? apeuré?)*

*Qu'est-ce que je me dis pour ne pas effectuer la tâche ? ("non mais chez moi n'est pas rangé, je n'aime pas travailler quand chez moi n'est pas rangé")*

*Pourquoi je me trouve des excuses pour ne pas commencer ?*

Quelques phrases à se répéter matin et soir qui font du bien à l'âme et apaisent (sisi je vous assure ! Vous verrez le résultat sur la durée) :

- **Je n'ai pas peur de l'échec**
- **Je réussis tout ce que j'entreprends**
- **Mes projets aboutissent**
- **Je m'autorise à être la meilleur version de moi-même**
- **Je suis unique**
- **Je suis en paix avec moi-même**
- **Je m'aime tel que je suis**
- **Je m'accepte comme je suis**
- **Je découvre chaque jour des qualités que je ne soupçonnais pas chez moi**
- **J'évolue**
- **Je grandis**
- **J'apprends de mes expériences passées des leçons de vie**

Bon courage pour votre challenge mes Shiny !

*N'arrêtez jamais de briller* ♥