

Challenge

30 DÉFIS SYMPAS EN 30 JOURS

J'ai créé cette liste de 30 défis en 30 jours autour du ludisme, du bien-être et de l'enrichissement humain pour t'aider à sortir de ton quotidien, de ta zone de confort et t'apprendre à alimenter ton esprit créatif, ton âme d'enfant et ton côté audacieux. Amuse-toi bien !

Marika P.

COACH & ACTIVATRICE D'AUDACE

- Activer son corps tranquillement en faisant 25 000 pas en une semaine, puis en augmentant le nombre de pas par 50 000 par semaine, etc.
- S'octroyer du temps pour ne rien faire de productif en regardant ta saga de films préférée d'affilée
- Reprendre contact avec une personne éloignée ou perdue de vue
- Créer 3 dessins :
 - ta représentation de l'échec
 - ta représentation de la réussite
 - le pont de l'audace qui relie l'échec et la réussite > laisse parler ton inspiration !
 - Bonus audacieux : les partager sur son réseau social préféré en me mentionnant ou m'envoyer le tout par message privé sur mes réseaux sociaux
- Faire une activité seul en allant boire un verre en terrasse, voir un film au ciné, se détendre à la plage, etc.
- Trouver un trèfle à 4 feuilles
- Être au naturel en ne portant peu ou pas de maquillage ou de gel pendant 1 journée et bien sûr tout en voyant quelqu'un chez soi ou en sortant à l'extérieur ainsi
- S'inscrire à une session d'échanges linguistiques
- Finir un livre laissé de côté
- Activer son corps en mode combattant en faisant 15 pompes d'affilées pour les femmes et 30 pour les hommes par exemples
- Porter la couleur qui représente la joie pour toi pendant au moins 1 journée. Si t'en as pas, c'est l'occasion d'acheter un accessoire ou un vêtement :)
- Envoyer un message pour exprimer sa gratitude à 3 personnes de son entourage
- Se rendre compte que t'es capable en créant un objet grâce au Do It Yourself (bibliothèque avec des caisses de vin, un mobilier de jardin avec des palettes, un support pour tes bijoux, etc)

Challenge

30 DÉFIS SYMPAS EN 30 JOURS

- S'amuser avec le sable et les coquillages en créant ton plus beau château de sable ou un magnifique mandala
- Partir en voyage tout seul
- Se prendre en photo en SOURIANT dans un café, dans un parc, dans l'environnement que tu souhaites et actualiser ta photo de profil sur ton réseau social préféré
- Accepter un câlin offert par les personnes qui organisent des sessions de Free Hugs ou créer une session !
- Face à une situation qui perdure, prendre une décision qui nous semble la mieux et l'assumer. Rappelle-toi : chaque décision amène à une expérience qui amène à des leçons à retirer pour pouvoir s'enrichir et avancer
- Dresser ton assiette du jour en t'inspirant de mandalas. Amuse-toi avec les couleurs et les formes et tu prendras plaisir à manger le contenu de ton assiette
- Apprendre un nouveau mot positif par jour pendant 1 semaine
- Préparer une blague et la sortir à tes proches pour les faire rire ou apprendre à rire de toi ;)
- Faire une retraite dans la nature seul
- Faire un don à un organisme (Les Restos du Cœur, Emmaüs, etc.) ou directement auprès d'un sans-abris en le regardant dans les yeux (tu verras ça fait la différence)
- S'offrir une séance de massage, de spa, de manucure, de coiffure, etc
- Rester en équilibre sur une jambe le plus longtemps possible. Tu peux même lancer le défi à un proche pour le faire en même temps, c'est plus drôle
- Manger quelque chose que tu n'as jamais goûtée
- Faire une virée en vélo ou en rollers, en solo ou en collectif
- Tester une activité que tu n'as jamais faite (escape game, lancé de haches, théâtre, tyrolienne, karaoké, etc.)
- Trouver ton propre défi, non présent dans la liste, à relever
- M'envoyer ton feedback sur les défis réalisés ;)