



## *Jour 20 • Mon rituel de célébration*

En matière de développement personnel, il y a deux dimensions aussi importantes l'une que l'autre :

- prendre conscience de ce qui ne va pas et le changer ;
- s'approprier ce qui va bien et ce qui va mieux, ce que l'on a réussi à changer.

Dans la poursuite de nos objectifs, on ne prend pas toujours le temps de revenir vers soi pour se rendre compte de tous nos pas, de toutes nos étapes, de toutes les marches franchies. Et pourtant, cette dimension est fondamentale car elle nous permet de prendre confiance en nous et dans le processus que nous avons enclenché. En savourant nos victoires, nous entretenons également une haute vibration et prenons soin de l'estime de soi. Je vous invite donc à vous célébrer régulièrement, à chaque fois que vous avez accompli quelque chose dont vous êtes satisfaites : même si de l'extérieur ça ne paraît pas grand chose, ou aux yeux de quelqu'un d'autre ce serait anecdotique, vous seule savez ce que vous a demandé de franchir le cap que vous venez de dépasser. Célébrez-vous en conséquence.

### *Quelques exemples*

- champagne !
- prendre un bain avec de la mousse
- allumer une bougie et remercier
- sortir danser
- inviter un(e) amie au restaurant

Choisissez et écrivez quel sera votre rituel pour vous célébrer. Je vous invite d'ailleurs à le préparer pour demain, puisque demain vous avez la fin du programme à fêter !