

# *Livret Saison 5*

## **LA SALLE D'ENTRAINEMENT DU COURAGE**



**HORS des NORMES**

## **Entrons dans la salle d'entraînement du courage.**

Le courage parle de l'endurance du cœur dans les épreuves, de la puissance de l'âme dans l'adversité, et de la force de l'esprit pour oser décider, s'exprimer, s'exposer.

Il ne se fortifie pas en y pensant, en le contemplant, en l'appelant.

Il se fortifie... dans **l'action**, dans le mouvement.

Le voici, **ton mouvement** :

Pendant 30 jours, tu vas choisir une petite « dose de j'ose » quotidienne.

Qu'est-ce qu'une « dose de j'ose » ? C'est une action qui te demande de ressentir des émotions inconfortables, intentionnellement.

Je te donne plusieurs exemples dans la vidéo qui accompagne ce livret. C'est à toi d'être créative pour t'offrir un joyeux défi chaque jour.

L'objectif n'est pas d'obtenir ce que tu demandes, ni d'être accueillie, acceptée, ou validée.

L'objectif est simplement d'oser, de vivre les émotions, et de te valider.

Et de muscler ton courage, pour réaliser que la confiance apparaît, jour après jour.

Alors, choisis la date à laquelle tu vas commencer (aujourd'hui ? demain ?), et **commence à jouer** !

Page suivante,

*tu vas pouvoir écrire tes doses de j'ose quotidiennes...*

# MES DOSES DE J'OSE



Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Jour 7

Jour 8

Jour 9

Jour 10

Jour 11

Jour 12

Jour 13

Jour 14

Jour 15

Jour 16

Jour 17

Jour 18

Jour 19

Jour 20

Jour 21

Jour 22

Jour 23

Jour 24

Jour 25

Jour 26

Jour 27

Jour 28

Jour 29

Jour 30

APRÈS CE *BOOT CAMP* DE 30 JOURS,  
TON RAPPORT À LA PEUR ET TA  
CONFIANCE EN TOI SERONT  
RADICALEMENT DIFFÉRENTS.

TU POURRAIS MÊME AVOIR ENVIE  
DE POURSUIVRE CE CHALLENGE !

TU VAS RÉALISER QUE NON  
SEULEMENT TU NE MEURS PAS AU  
FIL DE CES EXPÉRIENCES, MAIS QUE  
EN PLUS, JUSTE DE L'AUTRE CÔTÉ  
DE CES ÉMOTIONS PERÇUES  
COMME TERRIBLES, IL Y EN A  
D'AUTRES QUI T'ATTENDENT :



*la fierté, la joie,*

*la satisfaction, l'inspiration...*

## ALLER PLUS LOIN

Pour approfondir le thème du courage,  
je t'invite à écouter sur le **podcast Entreprendre HORS des NORMES** :

 [Le syndrome de l'imposteur est votre allié](#) ▶▶  
(épisode 10)

 [Le drame de l'experte incomprise et inconnue](#) ▶▶  
(épisode 30)

 [Devenir une entrepreneure puissante : les 4 étapes](#) ▶▶  
(épisode 104)

(cliquez sur le titre pour écouter l'épisode)

