

10 Défis pour te reconnecter à la femme sauvage en toi



Cet exercice est une invitation à revenir à toi, à ton instinct, à ta nature profonde, celle qui ne demande pas la permission d'exister.

À travers ces 10 défis simples mais puissants, tu vas peu à peu réapprendre à écouter ton corps, ton intuition, tes élans spontanés et à te libérer de ce qui t'éloigne de ton essence sauvage.

Il n'y a rien à réussir, rien à prouver.

Seulement vivre l'expérience, avec présence et curiosité.

Pour chaque défi, prends un instant après l'avoir réalisé pour noter :

- la date à laquelle tu l'as fait
- ce que tu as ressenti, en toi, dans ton corps, dans ton cœur

Cet exercice n'est pas un test. C'est un chemin de reconnexion. Un retour à toi. À ta liberté intérieure. À ta vérité sauvage.

1. Marche solitaire en nature – Pars seule dans un lieu où tu peux respirer, marcher et observer le monde sans interruption. Sens le sol sous tes pieds, écoute les bruits autour de toi et ressens cette liberté d'être seule avec toi-même.

Défi réalisé le :

Ce que tu as ressenti :

.....

.....

.....

2. Oser un geste spontané – Fais quelque chose aujourd'hui que tu n'oses jamais : dire « non » à une demande qui te pèse, t'exprimer sincèrement ou initier une conversation avec quelqu'un. Laisse ton courage te surprendre.

Défi réalisé le :

Ce que tu as ressenti :

.....

.....

.....

3. Tirer ta flèche intérieure – Prends un moment pour visualiser un objectif ou un désir que tu veux atteindre. Imagine-toi en train de viser et de lancer ta flèche avec précision et confiance. Sens la puissance et le focus circuler dans ton corps.

Défi réalisé le :

Ce que tu as ressenti :

.....

.....

.....

4. Danse sauvage – Mets une musique qui fait vibrer ton cœur et laisse ton corps s'exprimer librement, sans jugement. Danse comme une femme sauvage, libre et indomptable. Laisse cette énergie te traverser.

Défi réalisé le :

Ce que tu as ressenti :

.....

.....

.....

5. **Écriture instinctive** – Prends un carnet et écris tout ce que ton intuition ou ta part sauvage veut te dire. Ce que tu tais, ce que tu rêves ou ce que tu refuses de montrer. Accueille ces mots avec bienveillance.

Défi réalisé le :

Ce que tu as ressenti :

.....
.....
.....

6. **Créer un talisman ou un symbole** – Fabrique un objet, un dessin ou un bijou qui représente ta force, ton courage et ta liberté. Garde-le près de toi comme rappel de ton pouvoir intérieur et de ton lien avec Artémis.

Défi réalisé le :

Ce que tu as ressenti :

.....
.....
.....

7. **Se reconnecter à la Lune** – Une nuit, observe la Lune et imagine sa lumière caresser ton corps. Respire avec elle et ressens la femme sauvage qui vit en toi se réveiller, douce mais puissante.

Défi réalisé le :

Ce que tu as ressenti :

.....
.....
.....

8. **Explorer la forêt intérieure** – Ferme les yeux et visualise ton labyrinthe intérieur. Parcours-le doucement, observe ce qui se cache dans ses ombres et accueille chaque part de toi sans peur ni jugement.

Défi réalisé le :

Ce que tu as ressenti :

.....
.....
.....

9. **Crier ou chanter dans un espace ouvert** – Trouve un endroit où tu peux élever la voix librement : un champ, une clairière ou même ton balcon. Laisse sortir un cri, un mot ou une chanson qui exprime ton énergie, ta force et ta liberté.

Défi réalisé le :

Ce que tu as ressenti :

.....
.....
.....

10. **Faire un acte d'autonomie quotidienne** – Choisis une action simple mais qui te reconnecte à ton indépendance : cuisiner pour toi seule, marcher pieds nus, prendre une décision sans demander l'avis de personne. Sens l'énergie de ta liberté et de ta puissance circuler.

Défi réalisé le :

Ce que tu as ressenti :

.....
.....
.....