



Anne-Estelle Dal Pont

[Tu veux recevoir mes confidences directement dans ta boîte mail ?](#)
[Clique ici :-\)](#)

Je démarre un défi sur 100 jours

J'ai eu un été très particulier.

Notre fille Djanaé, en instruction en famille depuis toujours (elle n'est jamais allée à l'école), a eu de vraies vacances cet été.

Ces dernières années, nous ne faisons pas de coupures aussi longues dans ses apprentissages,

On préférerait qu'elle travaille peu au quotidien, mais avec une bonne régularité,

Et nous faisons des pauses au gré des rencontres (nous vivons en camping-car donc il y a des périodes où nous voyons beaucoup de monde, d'autres moins).

Nous avons un rythme de vie très souple, basé sur l'adaptabilité :-)

Cet été, j'ai travaillé à un rythme très très soutenu.

Djanaé a passé (et réussi avec mention TB - moment fierté de maman) son brevet en candidat libre.

Nous voulions qu'elle souffle un coup avant le lycée (que nous continuons à la maison, j'en reparle plus loin), qu'elle ait du temps pour d'autres choses que les apprentissages scolaires.

Et pendant qu'elle lisait beaucoup, faisait la cuisine, du crochet, et se formait sur des thématiques autres, son père et moi avons eu beaucoup de temps pour travailler.

Quand certains ont profité de l'été pour être en vacances, nous avons bossé plus dur.

J'avais de l'entrain, du temps, de l'énergie, des idées, et j'ai pris un rythme dont j'étais très fière.

Oui mais, la rentrée arrive, et avec, le retour des cours pour notre fille.

Je suis passée par trois phases.

Mi-août, j'étais tellement motivée par tout le travail fait cet été que j'étais convaincue que je n'avais plus qu'à continuer sur les rails, les bases de mon business étant saines et solides.

Puis j'ai réalisé que j'allais "perdre" 3 matinées par semaine durant lesquelles je me rends disponible pour les apprentissages de Djanaé. Et d'un coup, sueurs froides, tristesse, stress de ne pas réussir à avancer comme je le souhaite, grosse frustration...

Et ce matin (je t'écris ce mail dimanche 25/08), nouveau basculement : je viens de saisir le cadeau qui m'est fait de pouvoir ajuster mon travail à ma vie de famille, faire combiner nos projets, nos rêves, le tout en prenant le temps nécessaire parce que la vie n'est pas une course.

Septembre est donc une rentrée toute spéciale pour moi.

- Je me suis fixée un emploi du temps (quelque chose que j'ai testé cet été, que j'ajuste encore mais qui me permet d'être vraiment focus, efficace et créative).
- J'ai revu à la baisse mes objectifs de travail (pour les rendre réalistes avec l'école à la maison), mais sans rogner sur ce qui est le plus important.
- J'ai réalisé que l'habitude de me lever plus tôt chaque matin depuis quelques semaines me permet d'avoir 2h devant moi en tout début de matinée pour méditer, écrire mon roman en cours, booster ma créativité, et ça, non seulement je ne le perds pas, mais en plus ça m'aide à être encore plus efficace sur mon temps de travail "officiel".
- Et dans ces deux heures matinales, je vais également rajouter un tout nouveau défi que je viens de démarrer :-D

C'est le défi des 100 jours.

Nous avons été invités il y a quelques jours chez une amie qui a offert un gros cahier "Le défi des 100 jours" de Lilou Macé à Djanaé.

Ma fille n'était pas intéressée, mais moi oui ;-P

J'aime bien feuilleter les outils concrets de développement personnel parce qu'il y a souvent des idées à piocher pour booster sa créativité et prendre soin de soi.

C'est un cahier d'exercices, sur 100 jours, avec une intention que l'on pose soi-même pour la totalité du défi, et des objectifs quotidiens qui nous guident vers cette intention.

J'ai feuilleté, je me suis sentie bousculée, j'ai eu envie de me laisser surprendre, de dire bienvenue à l'inattendu, alors j'ai décidé de me lancer.

On est dimanche 25 août, et je m'engage donc pour 100 jours, soit l'équivalent de plus de 3 mois.

Mon intention est la suivante : plus de GRANDIOSE dans ma vie !

Et tu me connais, j'aime les jeux de mots :-D

Pour plus de GRANDIOSE, je GRANDIS et j'OSE :-)

Ce défi des 100 jours est là pour ça : me chahuter, me faire aller au-delà de ce que je connais de moi, me reconnecter aussi plus à ce que j'ai envie au plus profond de moi, prendre le temps, me choisir... tout ce que je prône dans mes accompagnements de femmes <3

Je vais tout faire pour être régulière, mais tu l'as vu au début de ce mail, notre vie nous amène à faire preuve de souplesse et d'adaptabilité.

Alors si je rate quelques jours, ce n'est pas grave, je suivrai dans l'ordre le cahier, et peut-être qu'il me faudra plus que 100 jours pour arriver au bout.

Je booste la Nana de Rêves que je suis <3

J'ai décidé de continuer de te faire des confidences chaque lundi, donc j'aurai sûrement des déclics à partager avec toi, des prises de conscience, des idées pour t'inspirer aussi. Mais je vais également partager une vidéo chaque jour sur instagram, sur mon compte [@nanadereves](#).

Il y a des gens qui aident à concrétiser les rêves, moi j'aide les femmes à l'étape d'avant.

Parce que je suis convaincue que sans rêves, on tourne en rond. Sans rêves, on se cale sur ceux des autres, on s'adapte, on s'oublie, on s'éteint petit à petit.

J'aide donc les femmes à partir à la pêche aux rêves (celles qui en manquent cruellement, et celles qui en veulent des plus grands <3)

Je ne vends pas du rêve ^^, je crée l'espace pour qu'ils apparaissent, pour se (re)connecter à eux, pour les chouchouter.

Et j'ai décidé de parler davantage de mes rêves, de mes difficultés, de mes envies, de ce que je fais pour aller à leur rencontre et en prendre soin.

Mon défi des 100 jours sera donc documenté et tu peux même y participer si tu le souhaites.

Parce que je viens tout juste de créer un canal privé Telegram.

C'est un lieu réservé aux nanas (si tu es un gars, il y a plein de choses pour les hommes ailleurs, tu trouveras ton bonheur je n'ai aucun doute ^^),

Un lieu où tu pourras me poser tes questions sur mon défi des 100 jours, mais aussi sur tout ce qui touche à la féminité, à comment prendre du temps pour soi et ses rêves,

Un lieu où nous pourrons nous connecter et partager en toute intimité,

Un lieu virtuel plus cocon que sur Instagram (qui est visible par tous),

Un lieu où je me réjouis d'animer une communauté de Nanas de Rêves <3

>> [Rejoins la communauté Nanas de Rêves sur Telegram en cliquant ici](#) <<

Pour récapituler

- Je vais continuer à t'envoyer un mail chaque lundi, au moins jusqu'à la fin de mon défi des 100 jours,

- Je vais partager chaque jour une vidéo sur mes réflexions, émotions, déclics durant ce défi des 100 jours, et ça se passe [sur Instagram](#), sur le compte [@nanadereves](#),

- Je serai présente pour discuter en privé avec toi [sur mon canal Nana de Rêves sur Telegram](#).

Je t'avoue que j'ai pas mal de craintes et en même temps une grande joie pour tout ce qui arrive.

C'est l'un des paradoxes de la vie : s'émerveiller du changement qui fait du bien, et être retenue en arrière par la zone de confort dont on a envie de s'extraire ^^

Personnellement, l'envie d'apprendre, de découvrir la beauté de tout ce qu'il y a en dehors de ce que je connais, et le besoin de grandir me pousse à oser.

Finalement, on a tous la capacité d'être grandioses <3

Anne-Estelle

www.anne-estelle.fr