Ce matin alors que j’étais après rêvasser devant mon café je me posais la question du comment passer de c’est « Impossible A POSSIBLE « ! Comme suggéré dans mon post de lundi passé .

Comment avais-je au final réussi à faire en sorte de prendre tous les jours *une douche froide* alors que je souffre constamment du froid et que j’ai « horreur « de ça ?

« Possible l’impossible » ???

C’est certain ! Pour ma part quand j’ai découvert pour la 1ère fois les bienfaits des bains glacés lors d’un stage de la Régénération – mon intellectuel y était acquis de suite.
J’avais le souvenir de ma mère qui suivait à sa manière les préceptes du Dr Kneipp et terminait sa douche du matin par un jet d’eau froide !
Oui mais entre l’idée et le passage à l’acte il y a encore un monde… L’émulation du groupe, l’excitation autour de ces bains plein de blocs de glace m’ont permis de me dépasser et d’y goûter moi aussi. Et oui j’ai réussi !!

Sauf que de retour à la maison comment allais-je mettre cela en pratique au quotidien ? D’autant plus que je vis sans chauffage et que le froid j’en ai une réelle appréhension.

Pour que cela fonctionne il me fallait me lancer un défi



En effet, se lancer un ou plusieurs défis permet notamment de sortir de sa zone de confort. Et ça revient à modifier son comportement, ses habitudes et sa routine en vue d'un résultat donné.
Et je vous avoue en ce qui me concerne, j'aime expérimenter de nouvelles choses en plus d'être une réelle adepte de la « routinologie » surtout quand je ne sais pas comment je vais faire pour la mettre en place et la « caser » dans mon quotidien.

Je vais le faire et je vais me donner les moyens d'y arriver.

Être précis

Avant de nous défier de grimper un sommet à 5'000 m alors que nous n'avons jamais été à cette altitude, il nous faut commencer par un sommet plus accessible un petit 1'000 m ? Oui mais si jamais je ne fais de randonnée, ni de marche même ce sommet risque d'être difficile… Du coup c'est important la précision car ça permet de mettre la limite au bon endroit.
Comme de ramener le tout à 10'000 pas…et ensuite progresser à notre rythme mais en sortant de la zone de confort !

L'important c'est de ramener le défi à quelque chose de réalisable et quantifiable que nous savons au fond de nous pouvoir réaliser en sortant un peu des sentiers battus

Mon objectif à moi était d'arriver à prendre ***une douche complète*** *durant env. 5 mn tous les jours durant une année pleine*

Fractionner – poser des étapes

Bien évidemment que j'ai dû y aller par étapes …Déjà que franchement rien que d'y penser cela me glaçait d'avance. Alors, oui j'ai fractionné mon corps et j'ai commencé par les pieds et les genou – par contre ça a été direct à froid/ glacé sans passer par une étape d'eau chaude au préalable !

Définir d'une durée

Et je me suis « obligée », encouragée à le faire durant **7 jours** consécutifs …oui il faut bien se forcer un peu ou dit autrement « se défier » sans ça rien ne se passe et 7 jours c'est trois fois rien non ?
Et après les 7 jours ? J'ai enchainé avec une nouvelle durée de 7 jours et je suis passée jusqu'aux cuisses et ainsi de suite de 7 jours en 7 jours en remontant des pieds à la tête.



pexels-douce-161502

Cela m'a effectivement pris un certain temps avant d'arriver au sommet de la tête – mais j'y suis arrivée !

Aujourd'hui après ma mise en route du matin je prends systématiquement ma douche froide et même s'il me reste parfois un petit fond d'appréhension je sais au final le bien que cela me fait et j'y vais !!
Grâce à ça j'ai le sentiment fort d'accomplir et d'y arriver …car il n'y a rien de plus facile

que de ne rien faire …de stagner et de se voir régresser

Comme le dit si bien mon mentor Martin Latulippe il vaut mieux faire **1’000 x une seule et unique chose** que 1’000 choses une fois !!

Alors quel défi allez-vous réaliser pour rendre possible votre impossible ?

Ne plus boire de café (le remplacer par le thé vert par exemple)

Pratiquer le jeûne intermittent

Ne pas consommer de produits laitiers

Ne pas manger de féculents

Faire du sport tous les matins

Méditer tous les matins

Ne pas manger de viande durant 7 jours

Prendre une douche froide

Je me réjouis de lire votre défi – et pensez à le partager ci-dessous et je vous assure que ça c’est la Santé !
Prenez soin de vous et une belle journée

Besoin d’un coup de main pour mettre en place votre ou vos défis ? Pourquoi ne pas penser à vous faire accompagner ? Je suis à votre disposition. Je me réjouis de vous lire
wendyg@vivaveg.ch