

J'ARRÊTE DE RÂLER EN 2020

Votre calendrier pour changer votre vie en 21 jours !



Le challenge consiste à ne pas râler pendant 21 jours consécutifs.

Pour commencer, mettez à votre poignet un bracelet pour vous rappeler votre engagement dans ce challenge. Dès que vous vous surprenez à râler, changez le bracelet de poignet.

- Si vous réussissez à ne pas râler pendant une journée, mettez un "X" sur la date.
- Si vous râlez, inscrivez le nombre de râleries de la journée. Lorsque vous râlez, le compte à rebours des 21 jours repart à zéro. OBJECTIF : 21 "X" à la suite !

Christine Lewicki

“

Essayer le challenge
c'est ouvrir la porte à
plus de satisfaction
dans ses relations, plus
d'appréciation pour les
délices du quotidien, à
ce sentiment de
reprendre les rênes de
sa vie et à la création
d'un monde meilleur !

www.christinelewicki.com

www.jarretederaler.com

JANVIER 2020

Christine Lewicki

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	Fin du Challenge "J'arrête de râler" sur le groupe Facebook J'ai le Power	

21 jours pour changer sa vie !



”
Arrêter de râler,
c'est prendre
conscience que
la vie n'est pas
contre moi,
mais avec moi.

www.christinelewicki.com
www.jarretederaler.com

”

Si je change mes conversations, je peux changer ma vie.

www.christinelewicki.com

www.jarretederaler.com

FÉVRIER 2020

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

21 jours pour changer sa vie !



MARS 2020

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
Conférence Oser être brillant Théâtre des Nouveautés, Paris						
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Fin de la Session de formation
Ambassadeurs "J'arrête de râler"



21 jours pour changer sa vie !

Christine Lewicki

”

Derrière chaque râlerie se cache un besoin insatisfait.

Et si j'utilisais ce challenge pour identifier mes besoins ?

www.christinelewicki.com

www.jarretederaler.com

Christine Lewicki

”

En râlant, on pense
punir les autres ;
c'est en fait
soi-même que l'on
punit.

www.christinelewicki.com

www.jarretederaler.com

AVRIL 2020

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

21 jours pour changer sa vie !



MAI 2020

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

21 jours pour changer sa vie !



Christine Lewicki

”

Nos râleries émanent souvent d'un fardeau de croyances, de jugements et de déceptions passées.

De quel fardeau devez-vous vous libérer ?

www.christinelewicki.com
www.jarretederaler.com

Christine Lewicki

“

Arrêter de râler,
c'est apprendre à
avoir le mot juste
pour gagner en
intégrité.

www.christinelewicki.com
www.jarretederaler.com

JUIN 2020

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Stage RISE UP à ...

... Montpellier

21 jours pour changer sa vie !



JUILLET 2020

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
<p>Stage RENAISSANCE à Montpellier</p>						
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

21 jours pour changer sa vie !



Christine Lewicki

”

Célébrer n'est pas une frivolité.

Et si je transformais mes petits bonheurs en "fête" plutôt que mes petits problèmes en "drames" ?

www.christinelewicki.com

www.jarretederaler.com

Christine Lewicki

99

Arrêter de râler
ne veut pas dire
tout accepter.

Ce mois-ci,
j'exprime clairement
mes besoins
en prenant soin
de n'accuser
personne !

www.christinelewicki.com

www.jarretederaler.com

AOÛT 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

21 jours pour changer sa vie !



SEPTEMBRE 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



21 jours pour changer sa vie !

Christine Lewicki

”

En râlant, je me positionne en victime.

Et si je devenais acteur de solutions plutôt que victime de situations ?

www.christinelewicki.com

www.jarretederaler.com

Christine Lewicki

”

En râlant, j'allume le radar du malheur.

Et si je décidais d'allumer le radar du bien-être et du bonheur ?

www.christinelewicki.com

www.jarretederaler.com

OCTOBRE 2020

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

21 jours pour changer sa vie !



NOVEMBRE 2020

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

21 jours pour changer sa vie !



Christine Lewicki

”

Arrêter de râler
consiste à remettre
ce qui est important
pour vous
au cœur
de votre vie.

www.christinelewicki.com

www.jarretederaler.com

“

“Tout est parfait”.

Je décide de voir
dans chaque
problème que je
rencontre une
opportunité.

www.christinelewicki.com

www.jarretederaler.com

DÉCEMBRE 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

21 jours pour changer sa vie !



J'ARRÊTE DE RÂLER EN 2020

Et si nous allions plus loin ensemble ?

Participez à des ateliers
en présentiel

Découvrez notre réseau
d'ambassadeurs proposant des
ateliers J'arrête de Râler aux
particuliers ou interviennent en
entreprise :

www.jarretederaler.com/ateliers/

Devenez
ambassadeur certifié

Suivez une formation en ligne auprès de
Christine Lewicki pour devenir
ambassadeur certifié J'arrête de Râler et
animer vos propres ateliers auprès de
particuliers ou au sein d'entreprises :
www.christinelewicki.com/formation-jdr/

Osez prendre votre place, cultivez votre
audace et ne vous limitez plus !

Participez au Forum WAKE UP (Niveau 1) !
Le programme incontournable pour arrêter de vivre sa vie à
moitié endormi, oser prendre sa place, cultiver son audace et
ne plus se limiter !

www.christinelewicki.com/wake-up/

Donnez un nouvel élan à votre couple
au-delà du projet parental

Découvrez notre tout nouveau stage RENAISSANCE !
Un stage en immersion de 4 jours pour reconnecter à
l'homme et à la femme, à l'amant et à l'amante que vous avez
oubliés.

www.christinelewicki.com/stage-couples-renaissance/

Christine Lewicki



www.christinelewicki.com
www.jarretederaler.com