

# 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](http://www.christinelewicki.com)

[www.jarretederaler.com](http://www.jarretederaler.com)

# JANVIER 2020

Christine Lewicki

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 Début du challenge "J'arrête de râler" sur le groupe Facebook J'ai le Power	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		

”

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

21 jours pour changer sa vie !



[www.christinelewicki.com](http://www.christinelewicki.com)  
[www.jarretederaler.com](http://www.jarretederaler.com)

Christine Lewicki

”

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

[www.christinelewicki.com](http://www.christinelewicki.com)

[www.jarretederaler.com](http://www.jarretederaler.com)

# FÉVRIER 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					1 Début de la Session de formation Ambassadeurs "J'arrête de râler"	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

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 Conférence Oser être brillant Théâtre des Nouveautés, Paris	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31 Fin de la Session de formation Ambassadeurs "J'arrête de râler"					

”

Derrière chaque  
râlerie se cache  
un besoin insatisfait.

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



[www.christinelewicki.com](http://www.christinelewicki.com)

[www.jarretederaler.com](http://www.jarretederaler.com)

21 jours pour changer sa vie !

Christine Lewicki

”

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

[www.christinelewicki.com](http://www.christinelewicki.com)

[www.jarretederaler.com](http://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

*Christine Lewicki*

”

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

De quel fardeau  
devez-vous vous  
libérer ?

21 jours pour changer sa vie !



[www.christinelewicki.com](http://www.christinelewicki.com)  
[www.jarretederaler.com](http://www.jarretederaler.com)

Christine Lewicki

”

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

[www.christinelewicki.com](http://www.christinelewicki.com)

[www.jarretederaler.com](http://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

*Christine Lewicki*

”

Célébrer n'est pas  
une frivolité.

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

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
Stage RENAISSANCE à Montpellier						
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 !



[www.christinelewicki.com](http://www.christinelewicki.com)

[www.jarretederaler.com](http://www.jarretederaler.com)



Christine Lewicki

”

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](http://www.christinelewicki.com)

[www.jarretederaler.com](http://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

*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				

”

En râlant, je me  
positionne en  
victime.

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



21 jours pour changer sa vie !

[www.christinelewicki.com](http://www.christinelewicki.com)

[www.jarretederaler.com](http://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](http://www.christinelewicki.com)

[www.jarretederaler.com](http://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

*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						

”

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



21 jours pour changer sa vie !

[www.christinelewicki.com](http://www.christinelewicki.com)

[www.jarretederaler.com](http://www.jarretederaler.com)



Christine Lewicki

”

"Tout est parfait".

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

[www.christinelewicki.com](http://www.christinelewicki.com)

[www.jarretederaler.com](http://www.jarretederaler.com)

# DÉCEMBRE 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 FORUM WAKE UP ! à Paris	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/](http://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/](http://www.christinelewicki.com/formation-jdr/)



[www.christinelewicki.com](http://www.christinelewicki.com)  
[www.jarretederaler.com](http://www.jarretederaler.com)

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/](http://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/](http://www.christinelewicki.com/stage-couples-renaissance/)