

10^e ANNIVERSAIRE
DU DÉFI DES 100 JOURS

Lilou Macé
LE DÉFI DES
100
JOURS

2^e édition
revue
et enrichie

Cahier d'exercices

pour une vie extraordinaire



Avoir confiance en soi

Retrouver sa capacité
à s'aimer

Créer une vision inspirante
de soi-même

Réaliser ses rêves

Se faire
de nouveaux amis

Faire face aux défis
et aller au-delà

Être heureux et redécouvrir
sa vraie nature

Vivre une vie passionnante
et délicieuse

Lilou
Macé

Guy Trédaniel
éditeur

Lilou Macé

LE DÉFI DES

100

JOURS

pour une vie extraordinaire

2^e édition
revue
et enrichie



Guy **Trédaniel** éditeur

19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

Lilou Macé

LE DÉFI DES

100

JOURS



2^e édition
revue
et enrichie



pour une vie extraordinaire



Ce cahier appartient à :

Commence le samedi :

Se termine le dimanche :



Je m'engage à participer activement à mon Défi des 100 jours
et à le terminer, et ainsi vivre une vie extraordinaire.

Date :

Signature :



LA LETTRE DE LILOU MACÉ



Chères cocréatrices, chers cocréateurs, bonjour et bienvenue dans votre Défi des 100 jours. **Bravo pour ce nouveau départ !** Ce cahier d'exercices contient tous mes secrets pour vivre une vie extraordinaire. Je suis remplie de joie à l'idée que vous participiez à un Défi des 100 jours et que vous ayez décidé d'évoluer dans votre vie. L'extraordinaire se trouve dans votre zone d'inconfort, et je vais vous offrir de nombreux exercices et pratiques qui vont élargir, en 100 jours, votre vision de vous-même et de la vie.

Pour vous accompagner au mieux dans cette aventure, je vais vous donner quelques conseils pour vous lancer, participer, vous sentir soutenu et aller au bout de votre Défi. Je vais aussi vous encourager à passer à l'action afin d'obtenir les résultats que vous souhaitez et qui vous conviennent.

Cocréatrice de ce Défi des 100 jours et participante depuis 2005, j'ai connu de nombreux - et très concrets - changements grâce à ce programme, et ce, dans de nombreux domaines de ma vie : amour, travail, argent, paix intérieure, motivation ; ainsi que de nombreuses libérations par rapport à ma colère, à mon anxiété, à mon alimentation, à mon rapport à moi-même mais aussi à mes parents, à la société et au futur. J'ai gagné confiance en moi, j'ai trouvé ma place, je me sens remplie de gratitude pour la vie que je qualifie d'extraordinaire car elle m'émerveille chaque jour de surprises et de bonheurs.

Nous vivons une période de grandes transformations, dans notre façon de vivre, de penser, de nous nourrir, de voir la vie et de communiquer avec l'autre. Nous redécouvrons la vraie nature humaine, celle qui est dynamique, pleine de joie, illimitée et qui a besoin et envie de collaborer afin de réaliser ses rêves les plus fous.

La plupart de mes vidéo-blogs, posts Instagram et interviews sur ma chaîne la Télé de Lilou (www.lateledelilou.com) commencent par la phrase « Bonjour mes délicieux cocréateurs ». À mes yeux, en effet, nous sommes tous des cocréateurs, actifs ou passifs. Une cocréation passive se place sous l'influence de la peur et des doutes, c'est une cocréation dans laquelle nous sommes victimes de la vie. Cet état peut entraîner des dépendances à l'argent, aux drogues, aux tranquillisants, aux somnifères, à l'alcool ou aux jeux. Malheureusement, une cocréation passive ne permet de résoudre les problèmes que temporairement. Elle est aussi destructrice pour nous et notre planète. Pour une guérison durable et un vrai changement, il nous faut soigner certains aspects blessés de nous-même et reprendre de bonnes habitudes. C'est un travail actif qui se fait au fur et à mesure, pas à pas.

Au cours de ma participation à plus de soixante saisons du Défi des 100 jours, j'ai remarqué que nous avons un potentiel illimité et que le changement est possible pour tous. Je vis aujourd'hui une vie qui me correspond, qui a du sens pour moi, qui me remplit de joie. De grands changements ont pris place lors des premières saisons. Au cours de ma participation au Défi, j'ai pris l'habitude d'émettre des intentions, d'être dans la gratitude, de trouver de plus en plus rapidement le flow, de me faire confiance et, surtout,



de trouver les réponses en moi et non plus à l'extérieur. Le Défi des 100 jours est ce que j'ai trouvé de plus efficace pour y parvenir car j'ai pu incorporer de nombreux concepts, techniques, recommandations et les tester pour moi-même.

Nous avons tous un programme unique, et chacun doit donc avoir sa propre boîte à outils pour trouver ce qui marche le mieux dans sa vie. Il n'est pas question ici d'être dur envers soi-même pour avancer, ni de faire de longues pratiques. Mais pour réussir votre Défi, et même si vous manquez quelques jours ici ou là, je vous conseille d'aller jusqu'au bout des 100 jours. Idéalement, je vous recommande de participer quotidiennement, ou presque. C'est à vous de voir ce qui vous convient et ce qui fonctionne pour vous. Il vous faudra par moments vous motiver à prendre ce cahier en main, et c'est peut-être ce jour-là, précisément, que vous aurez la plus grande révélation. Je vous encouragerai à aller au-delà de votre zone de confort. Vous deviendrez votre meilleur coach, votre meilleur ami, votre propre parent qui apporte sécurité, protection et amour. Vous dénicherez de plus en plus les réponses en vous, tout en trouvant un soutien en ligne auprès des autres participants, sur les réseaux du Défi des 100 jours (www.defides100jours.com).

Nous avons deux options : cocréer dans la peur en continuant à nous détruire, et à détruire notre planète ; ou faire des choix dans l'amour et ainsi cocréer activement, et mettre réellement nos compétences, nos talents, notre créativité au service de la vie et d'une vision plus vaste. Je vous encourage à cocréer activement et positivement pour transformer votre vie et soutenir cette planète et notre société en pleine mutation. Vos actions, efficaces, encouragées dans ce cahier permettront de faire mûrir les beaux projets dont nous avons besoin !

Dans ce cahier pratique d'exercices, vous trouverez de nombreuses explications, des conseils, des sources d'inspiration, des outils et techniques pour réussir votre Défi des 100 jours et ainsi transformer votre vie. Vous passerez par des hauts et des bas, mais je peux vous garantir que vous avez ici l'opportunité de découvrir, en 100 jours, de nouveaux aspects de vous-même, de passer à l'action et d'oser vivre une vie extraordinaire qui vous convient dans tous les domaines !

Je vous souhaite, à toutes et à tous, mes délicieuses cocréatrices et délicieux cocréateurs, un merveilleux Défi des 100 jours !

Love,

Lilou Macé

lateledelilou@gmail.com

lilou
♥
Macé

P.-S. : **Je vous offre la première semaine de coaching en vidéo** - une par jour pendant sept jours - pour vous encourager à démarrer au mieux et activement ce Défi des 100 jours.
<https://www.lecoachingdelilou.com/coaching-cadeau-defi-extra-v2/>

20 RAISONS DE VIVRE UNE VIE EXTRAORDINAIRE

UTILISER LE
POUVOIR DE
L'INTENTION

Vivre une vie
authentique
et joyeuse

Cocréer
consciemment

Avoir le courage de sortir
de sa zone de confort

Avoir confiance en soi

Aller au-delà de ses
croyances limitantes

MONTER EN VIBRATIONS

Profiter du
moment présent

Faire de ses rêves une réalité

RECEVOIR
LES CADEAUX
DE LA VIE



Retrouver sa capacité
à se détendre



PASSER À L'ACTION

**DÉCOUVRIR
SON PLEIN
POTENTIEL**

SENTIR L'AIDE DE
L'INVISIBLE ET DE
SES GUIDES

S'exprimer
en toute
liberté

ÊTRE EN AMOUR
AVEC SOI-MÊME



Développer
son intuition



{ Vivre avec passion }

Faire de belles
rencontres et
bénéficier
d'un groupe
de soutien



VIVRE ABONDAMMENT



QU'EST-CE QUE LE DÉFI DES 100 JOURS ?



Le Défi des 100 jours est un programme ayant pour but, accompagné de ce cahier d'exercices, d'aider l'être humain à **se développer, évoluer et se transformer**. Les participants choisissent une date pour commencer leur Défi, définissent leurs pratiques et leurs intentions. Tout au long de leur progression pour atteindre l'intention principale qu'ils se sont fixée, ils décideront de partager, ou non, en ligne leurs joies, leurs peurs, leurs challenges, leurs moments d'inspiration et de révélations. Chaque saison dure 100 jours et permet d'apprendre de la saison précédente. Ainsi, il est toujours possible de progresser en se connaissant toujours davantage, et en faisant des pas de plus en plus concrets et rapides vers ses rêves. Le site du Défi des 100 jours permet de se connecter avec des personnes extraordinaires au travers de groupes gratuits créés sur les réseaux sociaux, et de trouver de l'aide pour surmonter les défis et transformer sa vie :

www.defides100jours.com

Les origines du Défi des 100 jours

Le Défi des 100 jours trouve son origine en 2005, en Floride. Sandy Grason, Laura Duksta et moi-même sommes parties d'un constat établi après avoir vécu plusieurs déceptions. Nous étions toutes les trois passionnées de développement personnel. Seulement voilà, nous nous sommes très rapidement aperçues que, malgré tous les livres que nous lisions et les séminaires auxquels nous participions, nos vies ne se transformaient que partiellement. De plus, ces changements ne duraient que quelques jours ou quelques semaines, au mieux. Et nous perdions rapidement l'habitude de pratiquer ce que nous venions d'apprendre et qui fonctionnait ! Pourquoi ?

Toutes les trois, nous avons pourtant déjà remarqué que :

- **lorsque nous faisons de l'exercice, nous avons plus d'énergie ;**
- **lorsque nous méditons, notre esprit était plus clair, nous étions plus calmes et en paix ;**
- **lorsque nous tenions un journal, nous étions en contact avec notre sagesse intérieure ;**
- **lorsque nous utilisons des affirmations positives, nous donnions plus de sens à notre vie.**



Nous avons alors décidé de conduire nos propres expériences. Notre idée d'origine était de produire une émission de télé-réalité pour une chaîne américaine. Le concept était simple : rassembler une dizaine de personnes dans une maison et suivre leur progression ascendante pendant 100 jours.

L'idée du Défi des 100 jours (appelé *The 100-Day Reality Challenge* aux États-Unis) était bonne, et j'espère la voir se concrétiser un jour à la télévision nationale et internationale. Mais les chaînes de télé cherchaient alors des émissions à scandale plutôt que des concepts instructifs et inspirants.

UN DÉFI À QUEL RYTHME ?



Le Défi des 100 jours est un engagement d'un peu plus de trois mois. Si je vous encourage à participer quotidiennement, c'est à vous de trouver votre rythme et ce qui vous convient au mieux selon votre vie de tous les jours. Pour ma part, je vous invite chaque matin à découvrir votre défi du jour et à écrire votre intention pour la journée à venir. Prendre cinq à quinze minutes le matin pour vous-même vous fera gagner beaucoup de temps par la suite, croyez-moi ! Vous serez plus efficace et plus inspiré. Vous pourrez aussi vous observer afin de progresser rapidement pendant les 100 jours de participation.

Cette durée de trois mois est idéale pour créer un changement durable en prenant de nouvelles habitudes positives qui vous permettront de fonctionner de manière optimum et de cocréer l'extraordinaire dans votre vie. Il n'y a pas de secret, seulement des exercices qui ont prouvé leur efficacité et qui demandent votre participation. Ce cahier contient ce qu'il vous faut pour progresser durablement : maintenant, c'est à vous de jouer, de participer régulièrement, de dépasser les défis qui vont naturellement se présenter à vous car ils sont les blocages et limitations qui vous retiennent de progresser dans votre vie actuelle.

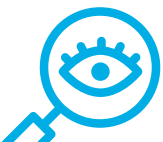
Étant passionnée d'Internet – j'ai créé des sites de 2001 à 2007 –, l'idée de proposer le Défi des 100 jours à plus de monde, en ligne et gratuitement, sur un site et sur YouTube a été une évidence pour moi. Les caméras Web étant de plus en plus répandues et YouTube commençant à proposer une plateforme vidéo, nous avons décidé d'aller dans cette direction et de tester le Défi des 100 jours sur nous-mêmes. Nous allions, chacune équipée d'une webcam et d'un ordinateur, définir un but, des intentions pour les 100 prochains jours, choisir des pratiques et faire des vidéo-blogs pour témoigner de nos progrès. Cette première saison fut une grande surprise pour nous-mêmes. Nous avons reçu tellement de révélations, de surprises, de changements, de soutiens et de nouvelles idées que nous avons immédiatement décidé de proposer le Défi sur Internet au plus grand nombre.

Puis sortirent, en 2006, le documentaire et le livre *Le Secret* de Rhonda Byrne, qui connurent aussitôt un grand succès. Nous étions alors des millions de personnes à vouloir mettre en pratique la loi de l'attraction. Le timing était parfait et le Défi des 100 jours devint rapidement un succès aux États-Unis et dans les pays anglophones, puis francophones. Le Défi des 100 jours est vite devenu un terrain de jeux fabuleux, un moyen de tester les pratiques, et ce, bien au-delà de la fameuse loi de l'attraction.

Au fur et à mesure des Défis des 100 jours, ma vie et celle des participants se transformaient. J'étais ravie de ce nouvel élan et postais de plus en plus de vidéo-blogs afin de donner vie à mes rêves et de mettre en application tout ce que je pouvais apprendre dans les livres. J'étais une participante à temps plein.

Seulement voilà, en février 2009, je dus faire face à la perte de mon emploi, et je me retrouvai rapidement sans argent, alors que mes intentions pour cette saison étaient de vivre avec un cœur ouvert. Je ne comprenais pas bien pourquoi de tels challenges venaient à moi alors que je postais des vidéos gratuites sur Internet et aidais le plus de personnes possible.

C'est alors que je compris réellement les bienfaits du Défi des 100 jours : voir les cadeaux de la vie qui peuvent se présenter comme des défis. Grâce à ce programme, j'ai appris à faire de plus en plus confiance à la vie et à moi-même, et à être reconnaissante pour tout ce qui m'arrivait et ce que j'avais déjà. J'ai découvert que plus mes rêves et mes intentions étaient grands, plus j'allais faire face à la réalité, à la réalité des choses, et plus les défis allaient me permettre d'accéder à qui j'étais vraiment. Ces défis me faisaient grandir et me rapprocher de mes rêves. Mes intentions devenaient de plus en plus claires et libératrices de mon potentiel ; mes échecs devenaient des tremplins pour mon bien-être et ma vision de ce qu'il me fallait pour m'épanouir.





LA RÈGLE D'OR SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

C'est à vous de voir si vous souhaitez participer anonymement ou non au Défi des 100 jours. Vous le savez : je préfère participer en vidéo-bloguant sur Instagram ou sur YouTube plutôt qu'en écrivant. C'est plus simple pour moi, mais aussi plus puissant de partager ainsi mes intentions, ce que je souhaite, ce que je traverse, avec la communauté du Défi des 100 jours et au-delà. Vous devez choisir votre mode de participation en fonction de votre personnalité, de vos connaissances techniques, mais aussi de votre désir de partager en ligne vos découvertes, vos hauts et vos bas.

Si vous partagez en ligne sur les réseaux dédiés à ce Défi (que vous pouvez retrouver sur www.defides100jours.com), une règle d'or existe : ne pas utiliser ces réseaux comme outil promotionnel. Le but est simplement de participer ! L'entraide sur les réseaux se fait naturellement et nous demandons de bien vouloir nous signaler toute personne qui ne respecte pas cette règle, propose ses services ou est présent en excès (par e-mail à lateledelilou@gmail.com). Il est de votre propre responsabilité de respecter cette règle d'or pour participer au Défi des 100 jours.



COMMENT PARTICIPER ?

LE DÉFI
VIE EXTRAORDINAIRE
COMMENCE UN SAMEDI



→ REMPLISSEZ VOTRE CAHIER D'EXERCICES



→ Ce cahier d'exercices est **indispensable** pour participer à ce Défi des 100 jours pour vivre une vie extraordinaire. Il est disponible dans toutes les librairies et se commence un **samedi**. Il se suit sur une période de 100 jours. Il est possible que vous loupiez quelques journées, que vous pourrez rattraper si vous le souhaitez. Il est important d'avancer tel qu'il a été créé, dans l'ordre et le rythme proposés. Vous pourrez observer votre façon de fonctionner, apprendre sur vous-même et laisser la magie opérer au cours de ce Défi grâce à ses exercices, votre engagement, nos vidéos et à la communauté de participants que vous rencontrerez en ligne et qui vous apportera du soutien.

→ **Tous les jours :**

- Vous devez écrire votre **intention** du jour, c'est-à-dire que vous énoncez ce que vous souhaitez en début de journée **VOIR P. 18** afin de participer à la cocreation de votre vie et ainsi lui donner du sens.
- Vous choisissez vos **pratiques** du jour **VOIR P. 19** parmi celles proposées au cours de ce Défi des 100 jours, ou les vôtres si vous le souhaitez.
- Vous relevez le **défi** du jour en lien avec le thème de ce cahier : vivre une vie extraordinaire.
- Vous notez en fin de journée, dans votre **bilan** du jour, ce que vous avez observé, appris, vos résultats et vos gratitude.

→ CONNECTEZ-VOUS À LA COMMUNAUTÉ DU DÉFI VIE EXTRAORDINAIRE



→ Sur le site www.defides100jours.com, rubrique « La communauté », vous retrouverez les liens vers les groupes spécifiques à chaque Défi des 100 jours.

Grâce aux réseaux, vous pourrez bénéficier d'un soutien en ligne, ajouter vos photos préférées, vos vidéos, vidéo-blogs, posts et autres.

→ LES 100 CARTES VIE EXTRAORDINAIRE



→ Une carte par jour pour transformer sa vie ! Chaque carte offre une intention, une prise de conscience pour la journée pour accompagner le changement de vie en 100 jours. Ces cartes sont une option possible mais ne sont pas obligatoires pour faire ce Défi. Pour vous les procurer, visitez : <https://tinyurl.com/bdhdahfr>



→ LES VIDÉOS DE COACHING DE LILOU



→ Cadeau : les **sept premières vidéos** de coaching, soit la première semaine, sont offertes !

<https://www.lecoachingdelilou.com/coaching-cadeau-defi-extra-v2/>

→ Ensuite, pour continuer à bénéficier des séances de coaching personnalisées de Lilou **chaque samedi** tout au long du Défi, inscrivez-vous sur le lien suivant :

<https://www.lecoachingdelilou.com/coaching-vie-extra-offre-cahier-v2/>

Où écrire vos notes ?



Tous les jours, vous aurez de la place pour écrire sur votre cahier d'exercices. Mais vous pouvez aussi vous procurer un cahier de votre choix pour noter jour après jour vos observations, vos progrès, vos exercices. Lilou vous propose de choisir, parmi ses cahiers de notes estampillés Défi des 100 jours, une des couleurs de l'arc-en-ciel qu'elle a sélectionnées. Le carnet bleu ciel est spécialement accordé à ce Défi des 100 jours Vie extraordinaire ! Pour découvrir toutes les couleurs et vous procurer votre carnet de notes, visitez :

www.lalibrairiedelilou.com/collections/ecriture






CRÉÉZ





VOS INTENTIONS

L'intention est très puissante. De nombreux livres et articles en ligne ont été écrits à ce sujet. Si vous n'avez jamais émis d'intention consciemment et que vous ne savez pas par où commencer, alors vous allez découvrir l'efficacité de cette pratique tout au long de ce Défi et la tester pour vous-même.



J'ai pu, tout comme des millions de personnes à travers le monde, me rendre compte de la puissance émise quand on formule une intention en début de journée, ou avant une réunion de travail par exemple, pour trouver une solution. C'est comme si la vie mettait toute son énergie pour accomplir cette intention. **L'intention devient alors un contexte dans lequel nous pouvons donner le meilleur de nous-même en ayant confiance du résultat et sans chercher à savoir comment cela va être accompli.** C'est un sentiment de liberté, de créativité et de joie.



Bien entendu, **il est important de formuler avec clarté ses intentions. Celles-ci doivent venir du cœur, être extraordinaires mais possibles, et dites au temps présent (et non futur).** Mais, avant tout, il est important que les intentions ne deviennent pas une obsession. Il faut **avoir confiance en soi et en la vie.** L'intention émet un signal à la vie sur la réalité que nous souhaitons vivre. Une fois l'intention prononcée, faites confiance et laissez faire. Le programme ici proposé jour après jour continuera d'activer vos intentions. Vous pouvez les relire et ressentir émotionnellement les accomplissements, mais vous n'avez pas besoin de vous creuser la tête pour savoir le pourquoi du comment. Nous reviendrons ultérieurement sur ce sujet.

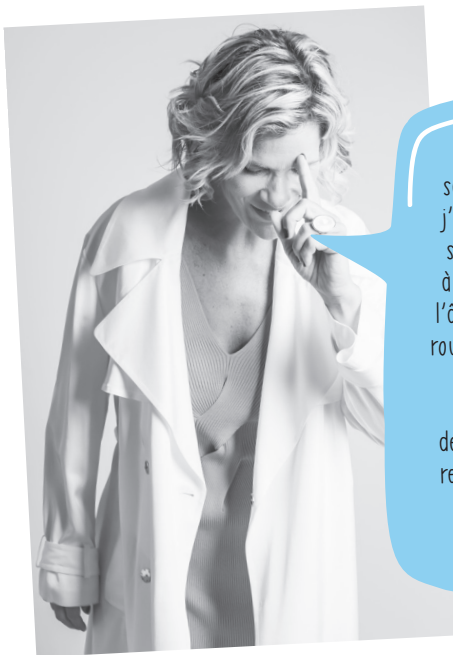
Il n'y a pas de doute à avoir, car tout ce que vous allez expérimenter à partir de là sera précisément ce que vous devez expérimenter afin de vous faire grandir et évoluer. S'il y a doute, la confiance n'est pas établie, aussi je vous encourage à travailler sur cet aspect au travers d'une lecture inspirante ou d'un des exercices qui vous sera proposé dans ce Défi et qui s'adressera précisément à cette blessure ou à cette croyance limitante.





Lilou témoigne

Parler d'intention me rappelle ma saison 13 du Défi des 100 jours. J'étais à Londres et je venais de perdre mon emploi. Je passais de nombreuses heures sur Skype avec mon ami Baptist de Pape (réalisateur du film et du livre *L'Infinie Puissance du cœur*) afin de discuter de nos découvertes, d'auteurs, de sagesse, mais surtout de l'intelligence du cœur et de l'âme. Baptist m'a permis de découvrir l'importance de rouvrir mon cœur à la vie, étape incontournable à l'épanouissement personnel : reprendre confiance en la vie, en les autres et en moi.



J'ai alors décidé de commencer, à la fin de ma treizième saison, une quatorzième saison, dont l'intention était de vivre avec un cœur ouvert. Et savez-vous à quel défi j'ai dû faire face pour que cela se produise ? Le défi de l'argent ! Au cours de cette saison, je me suis retrouvée à sec après avoir perdu mon emploi, mais bien décidée à vivre mes rêves. J'ai dû retourner vivre chez ma mère pendant plus de six mois, à l'âge de 32 ans. Cette expérience et la souffrance qui l'accompagnait m'ont permis de rouvrir mon cœur. J'en parle longuement dans mon deuxième livre *Je n'ai pas d'argent et ça me plaît*. L'expérience ne fut pas simple, mais cela m'a permis de me sentir libre, de retrouver de la gratitude pour les « petits » plaisirs de la vie et, surtout, de vivre une vie dictée par mon cœur. Pour cela, j'ai dû passer un coup de fil que je repoussais depuis des années. Cette conversation a enlevé un tel poids de mes épaules et de mon cœur que j'ai commencé à fonctionner différemment, plus fluidement, en prenant des décisions basées sur l'amour et non plus sur la peur.

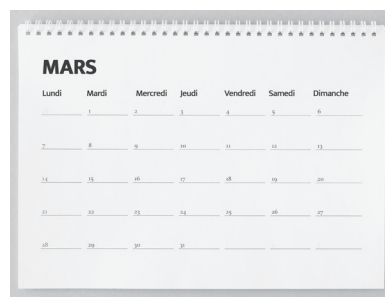


Depuis cette saison du Défi des 100 jours, mes choix sont en cohérence avec qui je suis. Je me sens libre, pleine de passion et au service de la vie. Je me sens libre d'être. Cela est un sentiment grandissant au fur et à mesure des saisons du Défi des 100 jours et je ne suis pas la seule à ressentir cela ! C'est un sentiment qui est incroyablement difficile à décrire tellement la vision de notre vie et de la réalité change une fois que notre cœur s'ouvre. Je voulais partager avec vous cette expérience pour vous montrer que l'intention peut offrir des cadeaux qui prennent la forme de défis.



Formuler ses intentions pour le Défi des 100 jours

Ce cahier d'exercices a le potentiel de vous faire vivre l'extraordinaire. Pour cela, donnez une direction à ces 100 jours pour qu'elle serve votre évolution, une direction qui rendra votre vie encore plus réjouissante ! Clarifiez ici vos intentions pour mieux orienter votre évolution sur les 100 jours à venir. Tout au long de ce Défi, vous serez invité à clarifier, libérer, ajuster, vibrer à la fréquence de l'extraordinaire. Mais il est intéressant de commencer par écrire sur le papier ce **que vous souhaitez vivre, découvrir et accomplir au cours de ce parcours de 100 jours**, représentant plus de trois mois de votre vie.



Exemples d'intentions pour les 100 jours

- Découvrir et vivre mon potentiel dans tous les domaines, tous les jours.
- Vivre avec un cœur ouvert.
- Trouver ma paix intérieure.
- Attirer l'homme/la femme de ma vie.
- Me remettre en forme.
- Développer mon intuition.
- Être abondante.
- Être heureux et de bonne humeur tous les jours.
- Écrire un livre.
- Partir en vacances dans un endroit paradisiaque.
- Trouver un logement dans lequel je me sente bien, en paix et inspiré.



Notez vos intentions pour ces 100 prochains jours. Vous aurez l'occasion, tout au long de cette période, de réviser cette page et d'opérer des changements. Pour l'instant, prenez simplement un moment pour vous au calme et commencez à écrire sur votre carnet ce que vous aimeriez accomplir, vivre et découvrir au cours de ces 100 jours. Une intention est extraordinaire, mais possible. Si vous n'êtes pas clair sur les intentions que vous aimeriez vivre, attendez votre jour 1 et les nombreux exercices proposés tout au long du Défi des 100 jours qui vous aideront à les préciser. La bonne nouvelle, c'est que ce cahier est à thème. Vous avez déjà votre intention principale qui est de vivre l'extraordinaire. Vous ne savez peut-être pas encore comment, mais telle est votre intention clé !

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Mes intentions du Défi revisitées

Vous pouvez ajouter ici des intentions au cours des semaines et des mois de votre Défi des 100 jours. Votre vision va s'élargir, certaines intentions seront réalisées, d'autres à revoir. Il est donc important de vous autoriser à modifier vos intentions pour être, tout au long de ce Défi des 100 jours, inspiré par celles-ci.

1

2

3

4

5



Formuler ses intentions pour la journée

Il est important de formuler ses intentions au début du Défi des 100 jours, mais aussi à chaque début de journée afin de cocréer avec la vie. C'est une habitude merveilleuse à prendre qui boostera votre vie et vous permettra d'en profiter au maximum. Il n'y a pas de formulation idéale mais elle doit être extraordinaire et possible, au temps présent et vous inspirer. Afin de trouver votre intention du jour, **projetez-vous en fin de journée et voyez ce que vous souhaitez avoir vécu**. Vous pouvez le formuler en parlant de joie, de ressenti, de synchronicités vécues ou encore de fluidité.

Voici quelques exemples. Il est possible de créer des intentions pour votre vie, vos prochaines vacances, pour vous aider à mettre en place un projet, dans vos relations, mais aussi pour un entretien d'embauche !

Une fois l'intention formulée, à voix haute, à voix basse ou par écrit, relisez avec affirmation, joie, anticipation et intention puis laissez faire les choses ! C'est probablement le plus difficile à comprendre et à faire en début de Défi. Sentez le résultat final accompli et soyez serein.



Exemples d'intentions pour la journée

Aujourd'hui, j'ai l'intention d'attirer à moi de magnifiques idées.

Mon intention est de clarifier avec mon associée notre partenariat afin que celui-ci nous inspire à avancer ensemble vers l'extraordinaire. Tout le monde se parle calmement et avec présence d'esprit.

J'ai l'intention de passer des vacances excellentes et ressourçantes.



CHOISISSEZ vos PRATIQUES

Les pratiques sont des éléments clés du Défi des 100 jours. Elles vous permettront de **créer de nouvelles habitudes positives grâce à la régularité** et à l'aide qu'elles vous apporteront pour progresser dans votre journée, dans votre vie, en vous offrant énergie, inspiration, ouverture et joie.

Voici quelques pratiques que vous pouvez facilement ajouter à votre Défi des 100 jours. **Choisissez au minimum trois pratiques.** Ces pratiques vous inspirent et vous sentez qu'en les appliquant pendant 100 jours elles vous donneront les meilleures chances pour transformer votre vie. Vous pourrez bien sûr y apporter des changements au jour le jour si vous en ressentez le besoin. Voici les pratiques proposées tout au long du Défi des 100 jours. Dans ce cahier, vous trouverez pour chaque jour des suggestions de pratiques, d'outils et d'exercices que vous pourrez appliquer si vous le souhaitez. Le but de ces exercices étant de vous faire progresser et d'en découvrir tous les jours un peu plus sur vous-même et ce qui fonctionne pour vous.



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



Introspection



Action





Introspection

- ★ Méditer
- ★ Visualiser
- ★ Être dans la gratitude, remercier
- ★ Faire le bilan du jour

Mais aussi :

- ☆ Relire mes intentions de ce Défi des 100 jours
- ☆ Contempler mon tableau de vision
- ☆ Adopter une attitude bienveillante
- ☆ Passer du temps dans la nature
- ☆ Élever mon taux vibratoire
- ☆ Écouter mon dialogue intérieur
- ☆ Autre :

Ma vision la plus élevée pour ma vie



Méditer

Méditez pendant dix à trente minutes. Vous pouvez écouter de la musique relaxante, des enregistrements de méditation guidée, ou simplement rester assis dans le calme et concentrer votre énergie sur votre respiration. C'est le moment idéal pour vous centrer et ouvrir votre cœur, pour bien commencer la journée.



Visualiser

Ici, il s'agit de la vision la plus élevée que vous puissiez avoir pour votre vie. Imaginez votre vie dans dix ans : tout est devenu plus beau que ce que vous n'aviez jamais rêvé. Développez votre vision à partir de ce rêve. Continuez à peaufiner et à retravailler cette vision, jusqu'à ce qu'elle vous inspire totalement.

Qui voulez-vous ÊTRE dans le monde ? Qu'allez-vous FAIRE avec votre richesse ? Que voulez-vous AVOIR ? Soyez précis. De quelle manière les expériences que vous visualisez en ce moment vous rapprocheront-elles de votre idéal ?



Être dans la gratitude, remercier

Apprenez à remercier aussi souvent que possible, à bénir chaque être humain, et à voir les côtés positifs de chaque situation. Exprimer de la gratitude ouvre votre esprit à l'inspiration et à la clarté. En écrivant les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, l'univers reçoit le message, et vous offre encore plus. Les défis se transforment en cadeau. Vous devenez alchimiste de vos situations les plus difficiles.



Faire le bilan du jour

À la fin de chaque journée et tous les 25 jours, faites le bilan qui vous est proposé pour savoir où vous en êtes par rapport à votre Défi. Qu'est-ce qui a fonctionné et qu'est-ce qui a échoué ? Quels engagements n'avez-vous pas bien suivis ? Examinez les obstacles et les succès que vous avez rencontrés, puis renouvelez votre engagement pour le Défi des 100 jours.



Action

- ★ Tenir un journal
- ★ Tirer une des 100 cartes Vie extraordinaire
- ★ Visionner les vidéos de Lilou
- ★ Lire ou écouter un livre/ podcast inspirant
- ★ Se réunir entre cocréateurs
- ★ Se filmer
- ★ Bouger, faire du sport ou danser
- ★ Créer une affirmation
- ★ Autre :



Tenir un journal

Prenez votre plume et remplissez une page blanche avec vos rêves, vos peurs, vos idées les plus noires. Ne vous préoccupez pas de la lisibilité, des fautes d'orthographe ou de la ponctuation. Laissez votre sagesse intérieure s'exprimer. Choisissez un sujet qui vous inspire et écrivez pendant dix minutes.



Tirer une des 100 cartes Vie extraordinaire

Tirez une carte tous les matins pour la journée. Ces 100 cartes vous aideront au quotidien à affirmer votre potentiel. Ces cartes peuvent être utilisées avec n'importe quel cahier du Défi des 100 jours pour vous aider à créer et varier les intentions du jour.



Visionner les vidéos de Lilou

Peut-être souhaitez-vous opter pour un accompagnement en vidéo ? **Une vidéo par jour, au cours de la première semaine, vous est offerte.** Vous pouvez ensuite décider de vous inscrire, à petit coût, pour recevoir **une vidéo de coaching par semaine**, pour vous inspirer à vous dépasser. Chaque vidéo est un super rappel qui donne vie aux exercices proposés chaque jour dans le cahier. Et Lilou vous donne le maximum d'informations pour aller au bout de votre Défi et transformer votre vie.

Voici le lien pour recevoir gratuitement les sept premières vidéos :

<https://www.lecoachingdelilou.com/coaching-cadeau-defi-extra-v2/>

Pour continuer à bénéficier des séances de coaching personnalisées de Lilou chaque samedi, tout au long du Défi :
www.lecoachingdelilou.com/coaching-vie-extra-offre-cahier-v2/



Mon TOP 10 livres/podcasts

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Lire ou écouter un livre/podcast inspirant

Chaque semaine, consacrez un peu de votre temps à vous nourrir de pensées qui élargissent votre conscience.

Choisissez des livres qui vous inspirent. Il peut s'agir d'une biographie, d'un livre de développement personnel, sur la conscience ou un texte sacré. N'hésitez pas à découvrir les conseils de lecture de Lilou, page 108 !

Côté podcasts, à vous d'écouter ce qui résonne avec vous en fonction de votre état d'esprit ou de vos envies du moment.



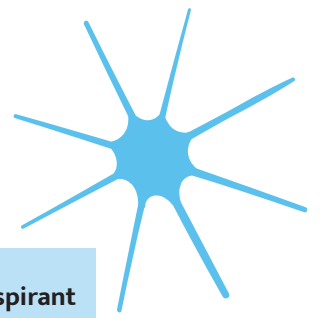
Se réunir entre cocréateurs

Réunir les consciences consiste à rassembler deux personnes ou plus pour qu'elles s'encouragent mutuellement à réaliser leurs visions. Quand deux personnes ou plus se rassemblent, une troisième énergie est créée. Cette puissante énergie vous assistera dans la réalisation de votre plein potentiel. Proposez à quelques amis, à des connaissances qui suivent le même chemin que vous, ou à des cocréateurs de votre région de se joindre à vous et réunissez-vous régulièrement, toutes les semaines ou tous les mois. Vous partagerez vos visions et vous vous encouragerez mutuellement, en échangeant vos sources de connaissance et vos idées. Réunis par votre foi, vous deviendrez tous responsables et acteurs des rêves de l'autre. Vos réunions de consciences deviendront un des éléments les plus puissants de votre Défi des 100 jours. Choisissez des équipiers qui vous pousseront et vous soutiendront pour progresser au-delà de votre zone de confort, et vous inspireront à vivre PLEINEMENT !



Se filmer

C'est grâce aux vidéos que notre inspiration pour *The 100-Day Reality Challenge* est vraiment apparue. Il s'agit d'aller encore plus loin dans la tenue d'un journal, en filmant votre vie, vos progrès et vos difficultés. Nous avons découvert que, en plus d'être un outil de partage de votre évolution dans le Défi des 100 jours, cela vous permet aussi de vous réengager régulièrement dans la poursuite de votre vision. Cela vous pousse à ÊTRE ce que vous dites vouloir être dans le monde.





Bouger, faire du sport ou danser

Faites circuler votre sang et pulser votre cœur ! Que ce soit par une marche rapide, un cours de yoga, en vous étirant ou en dansant dans votre salon, c'est une manière amusante de commencer votre journée. Nous n'avons pas tous le même physique. Que vous soyez un maître yogi, un triathlète ou une personne à mobilité réduite dans un fauteuil roulant, faites simplement en sorte d'étirer et de bouger votre corps selon votre propre zone de confort.



Créer une affirmation

Écrivez ici vos affirmations. Vous pouvez personnaliser cette liste au fur et à mesure du Défi des 100 jours.

Mettez-vous debout, respirez profondément, et lisez vos affirmations à voix haute et avec conviction. C'est encore mieux de le faire en face d'un miroir. Mettez autant d'enthousiasme que possible dans ces mots.



Exemples d'affirmations

- Je suis un cocréateur.
- J'inspire les autres.
- Je crée richesse et abondance.
- Je développe ma conscience.
- J'ai confiance en ma capacité à être l'architecte de ma vie.
- Je manifeste mes rêves.
- Je prends l'initiative et je montre le chemin.
- Je suis capable de reconnaissance.
- Je cocrée la vie de mes rêves.
- Je mérite de vivre la vie de mes rêves.
- Je suis prospère.
- Je finis avec brio le Défi des 100 jours.



Maintenant, c'est à vous de jouer ! Écrivez dans cet encadré vos propres affirmations. Vous pouvez ajouter tout au long du Défi des 100 jours celles que vous préférez ici.



Mes affirmations

-

-

-

-

-

-

-

-

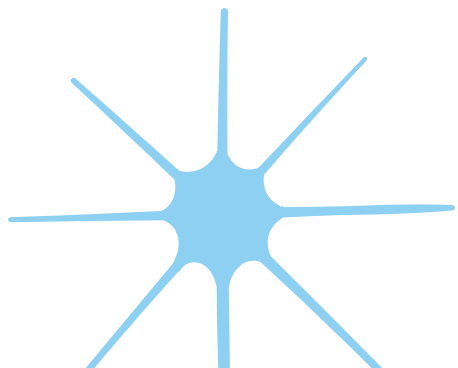


Mes trois principales pratiques pour mon Défi des 100 jours

1

2

3



CONSEILS POUR UN SUPER DÉFI DES 100 JOURS

Voici quelques conseils pour faire un super Défi des 100 jours :

2

Les réponses sont en vous

Pendant votre Défi des 100 jours, vous allez attirer toutes sortes de conseils, d'encouragements et de commentaires. Certes, il est important d'être ouvert aux propos des autres, mais surtout de choisir ensuite par vous-même. Vous devez trouver au fur et à mesure les réponses en vous. Au cours de ces 100 jours, je vous apprendrai à ressentir intérieurement et à voir au-delà du visible.

Gagner en confiance et en estime de vous-même ainsi qu'en clarté figurera très certainement parmi les bénéfices que votre participation vous apportera.

4

Le tableau de vision

Je trouve les tableaux de vision, de visualisation, les *vision boards* très efficaces. J'aime regrouper des magazines féminins, de décoration, de sport ou des magazines de rue gratuits et commencer à découper les images qui me plaisent le plus. Je peux aussi le faire avec plusieurs amies et mettre une musique sympa, allumer une bougie et découper dans ces magazines ce qui est en résonance avec moi et me parle le plus : un mot - AMOUR, MIRACLES, ÊTRE VRAI, MÉDITATION, INTUITION - ; mais aussi des images en couleurs qui me parlent - couple qui s'embrasse, famille heureuse, aliments sains, arbre bien enraciné, soleil, lieu de vacances, intérieur de maison, bons amis autour d'une table, chevaux, etc. Tout dépend de ce qui vous attire et surtout déclenche en vous un sentiment de plénitude et de joie.

1

Anonymat ou pas

Pour participer pleinement au Défi des 100 jours, certains resteront dans l'anonymat, d'autres partageront publiquement à partir d'un des réseaux sociaux proposés dans la partie communauté du site www.defides100jours.com. C'est à vous de décider comment participer ! Il est important de savoir que si vous utilisez vos vrais nom et prénom, alors votre profil devient public. Si vous publiez des vidéo-blogs sur votre vie, vous êtes responsable du contenu que vous émettez et des conséquences de vos propos.

3

IDÉES DE DÉFIS

Vous n'avez pas besoin de vous trouver des défis, ceux-ci viendront à vous en fonction de vos intentions. Vous n'avez pas besoin, non plus, d'être clair sur vos objectifs dès le début (ou avant de commencer), car tout au long du Défi des 100 jours, les exercices et outils vous aideront à trouver de plus en plus de réponses et à attirer les solutions à vous. Cela dit, vous pouvez commencer par un thème et une intention assez vague et assez large comme « attirer la femme de ma vie », « trouver un job passionnant », « être en paix avec moi-même pendant 100 jours », « me remettre en forme », « avoir plus d'énergie », « transformer ma vie », « changer de métier », « avoir un cœur ouvert », « aimer inconditionnellement ». Les idées sont nombreuses !

5

LES VIDÉOS DES AUTRES COCRÉATEURS

Il est intéressant de regarder les vidéo-blogs des autres participants sur les réseaux. Cela n'est pas une obligation, mais cela leur apporte du soutien et vous permet de gagner en inspiration.

6

La visualisation

Vous découvrirez dans ce cahier de nombreux et très efficaces exercices de visualisation. Vous pouvez aussi visualiser tous les jours au travers de votre tableau de vision, mais aussi simplement vous asseoir et commencer à imaginer un paysage ou un endroit qui vous rend joyeux. Laissez par exemple votre imagination envisager votre job idéal, les interactions, les solutions qui viennent à vous. Une sensation de liberté et de joie vous envahit. Continuez pendant plusieurs minutes. Votre corps et votre conscient ne sauront pas faire la différence entre la réalité et l'imagination. Mettez-y des sentiments et faites travailler vos sens.

7

L'INTENTION

Créer une intention tient une grande place dans ce Défi. C'est une technique très efficace qu'il vous suffit de tester pour l'adopter. Je vous recommande de lire à ce sujet *Le pouvoir de l'intention* de Wayne Dyer.

8

L'intuition

Votre intuition va devenir de plus en plus précise au fur et à mesure de votre participation au Défi des 100 jours. Vous allez vous faire confiance et faire confiance à ce que la vie et votre sagesse intérieure vous guident de faire. L'intuition vous aide à reconnaître cette voix intérieure et vous encourage à la suivre. Elle peut vous aider à faire des choix, à acheter une chose plutôt qu'une autre, à dire oui ou non à un rendez-vous, à refuser un travail pour lequel vous pressentez que cela va mal se passer, à prendre un moment pour vous, à vous remettre au sport, à conseiller un ami. L'intuition n'est pas toujours très logique, mais elle est particulièrement importante alors que nous sommes tous les jours bombardés d'informations. L'intuition est très utile, car nous trouvons les réponses en nous sans avoir besoin de consulter. C'est comme un radar, un scanner, un outil qui permet de faire, éveillé et conscient, des choix qui nous correspondent.

9

La gratitude

La gratitude est un outil de toute beauté. Elle permet de transformer des situations et de rencontrer la magie de la vie au quotidien. La gratitude pour les petites choses (un repas chaud, un toit sur notre tête, un coucher de soleil, une nouvelle technique) et même un défi de la vie nous donne accès à plus de profondeur et de richesse. Les défis de la vie offrent une opportunité de découvrir un cadeau caché, une nouvelle façon de faire et une nouvelle perspective. Cela nous permet d'avancer vers nos rêves, d'évoluer et de nous transformer. Si nous commençons par être reconnaissants d'avoir perdu notre job par exemple, cela permet d'y trouver les cadeaux. Au début, cela paraît ridicule, puis on commence à y reconnaître les bénéfices et les bons aspects, comme mûrir et découvrir notre destinée.

DES DÉFIS, POURQUOI ?

Vous allez naturellement rencontrer des défis lors de votre Défi des 100 jours. Et c'est en allant au-delà que vous allez vous transformer. Les défis que nous rencontrons sont adaptés pour nous et ont un timing parfait pour notre évolution. S'ils nous paraissent insurmontables, ils cachent toujours un merveilleux cadeau.



Il est essentiel de comprendre que nous sommes à 100 % responsables de notre situation. Bien souvent, nous nous posons en victimes, mais ce n'est pas en pensant ainsi que nous irons mieux. Nous stagnons, notre vie ne prend pas son envol. Je vous recommande d'exprimer de la gratitude pour ces défis. C'est de cette manière que vous pourrez entreprendre une profonde transformation.

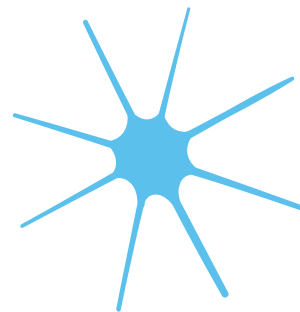


Lilou témoigne

Le fait de perdre mon job, de me retrouver sans argent m'a permis de rouvrir mon cœur, à la vie et surtout à moi-même ! Ma vie a changé grâce à ces défis. Ils peuvent être nombreux et liés à la technologie, à la communication, etc.

Vous rêvez d'une vie meilleure, d'un grand changement ? Et si la vie vous envoyait ce Défi pour justement accéder à vos rêves afin de gagner en clarté, en amour et en respect pour vous-même, en patience, en confiance et en créativité ? Les exercices de ce cahier vont vous aider à débloquer de nombreuses situations. Avancez en confiance. Vous allez attirer à vous de nouvelles idées, de nouveaux amis, de nouveaux outils, livres et soutiens !

En grandissant, nous avons affronté de nombreux défis, mais nous n'étions pas encore équipés d'outils, de techniques, d'expérience et de sagesse pour y faire face dans l'amour et le respect de soi. Alors, nous avons appris à faire face avec ce que nous avons. La plupart d'entre nous ont réduit leur champ d'action, de parole, d'expression, de confiance et ont agi dans la peur. Une partie de nous est donc effrayée et pense ne pas être capable de faire face à certaines situations.



Nous agissons à l'âge adulte comme des enfants. La vie nous montre un chemin, mais nous refusons de grandir, notre ego nous retient. Nous ne voulons pas faire le pas. **Pourtant, une partie de nous, plus sage, sait très bien comment s'y prendre.** Cette partie est celle qui va nous guider de plus en plus souvent au long du Défi des 100 jours. C'est notre sagesse, notre intuition, notre voix intérieure. Nous allons avoir des ressentis sur les bons et mauvais choix. Nous allons alors commencer à nous faire confiance et à trouver les réponses en nous. Nous retrouvons alors notre liberté et cocréons une vie qui a du sens pour nous. Une vie qui est en cohérence avec qui nous sommes au fond de nous.

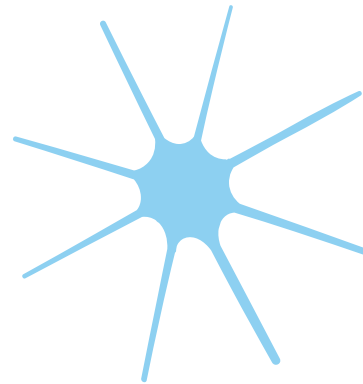


Lilou témoigne

Chaque fois que je manque de confiance et que des doutes sont présents, je rassure cette partie de moi qui est effrayée. Tel un petit enfant égaré, seul et sans parent bienveillant, je me rassure, comme une mère le ferait, de manière inconditionnelle. Même si nous n'avons pas connu cette situation dans notre famille, nous pouvons nous-mêmes nous l'offrir.

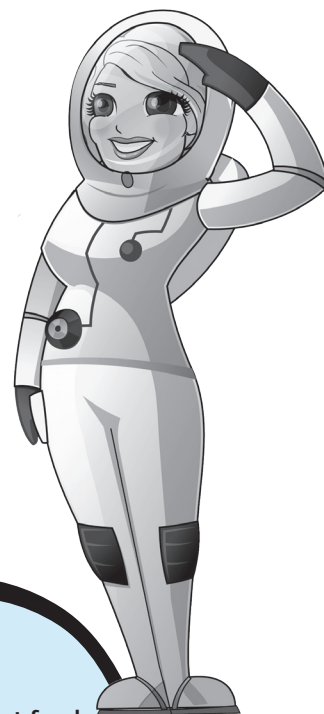
Le chemin vers cette liberté d'action et une vie en intégrité avec nos rêves, nos passions, nos aspirations, nos joies et nos visions peut prendre du temps à s'installer. En réalité, cela peut rapidement se mettre en place, mais nous résistons. **Nous avons peur d'évoluer. Notre ego nous retient.** Et pourtant, je peux vous garantir que si vous vous faites confiance et que vous avancez, vous trouverez tout le soutien dont vous rêvez. Mais cela commence par vous-même. Cela ne peut pas en être autrement. **Vous devez faire le premier pas.**

Je vous conseille de **trouver en vous la gratitude et la reconnaissance pour le défi que vous traversez.** Peut-être que les raisons ne seront pas tout de suite visibles, mais relaxez-vous et comprenez que la solution va venir à vous. Faites-vous confiance et n'oubliez pas de demander de l'aide. Vous n'êtes pas seul, ni séparé. C'est une illusion. La vie continue son cours. Alors pour se réaligner et retrouver le flow,





il suffit de renouer avec la gratitude pour ces petites choses, de passer du temps dans la nature, d'être doux avec soi-même, de prendre son temps et reprendre goût à la vie, d'avoir de bonnes conversations avec des amis qui sont à l'écoute et présents inconditionnellement pour nous. Rappelez-vous que vous avez le site du Défi des 100 jours pour vous aider. Cela est de loin le meilleur soutien que j'ai trouvé au cours des saisons quand mon moral n'était pas bon. Simplement exprimer sa tristesse, ses questionnements, ses incompréhensions dans un post en ligne auprès de la communauté du Défi des 100 jours – ou mieux encore un vidéo-blog – aide radicalement à changer de vibration. Cela permet de commencer à retrouver une lueur d'espoir. Avoir en face de soi un autre être humain qui te dit : « **Je sais que tu vas trouver la solution** », « **Je sais que tu peux le faire** », « **Je sais que tu vas y arriver** », « **Tu trouveras bientôt les réponses** » sont les messages que j'ai souvent reçus en retour. Et je ne vous parle même pas de toutes les bonnes énergies que de nombreux participants ont déjà reçues, ce qui résonne pour moi bien au-delà des mots. Je vois souvent ma présence en ligne comme une expérimentation. Comme un laboratoire positif qui m'aide à expérimenter les choses en dehors du temps, en dehors de la vie, pour pouvoir ensuite participer pleinement et sans peur, et vivre de façon de plus en plus cohérente. Je suis éternellement reconnaissante pour le Défi des 100 jours et cette communauté internationale de participants.



QUELQUES CLÉS FONDAMENTALES

Voici quelques clés que j'aimerais partager avec vous. Celles-ci me paraissent fondamentales pour vivre une vie qui a du sens :

- Être responsable à 100 % de sa vie et ne pas être victime de ses échecs.
- Être dans le questionnement et non dans la réponse définitive.
- Être dans la gratitude et l'émerveillement.
- Avancer vers l'inconnu, c'est-à-dire faire un saut vers l'inconnu, en toute confiance, pour ouvrir le champ des possibles.
- Suivre son intuition, son cœur, sa voix intérieure et ses premières impressions.
- Être authentique, vulnérable, intime avec soi-même, les autres et la vie. Surtout quand cela ne va pas. Ce n'est pas une faiblesse, cela ouvre des portes de la libération et des révélations.
- Être inconditionnel, c'est-à-dire se respecter et soutenir les autres, sans les manipuler. On sait qu'on ne peut pas contrôler la vie et les autres. Ils ont leur libre arbitre. Respectez leur choix même si vous ne les comprenez pas.
- Faire le tri dans ses relations au fur et à mesure qu'elles se dévoilent néfastes pour soi. Passez votre chemin. On ne peut forcer une personne à changer et cette personne n'a pas à vous tirer vers le bas.

La responsabilité est la vôtre de rester ou de partir ; d'accepter ou de passer votre tour.

Régularité et discipline au cours de ce Défi des 100 jours vous permettront d'accomplir vos rêves. Restez ouvert aux propositions tout en prenant le recul nécessaire, mais de façon la plus neutre possible, afin de choisir et de dépasser votre inconfort.



8 ASTUCES POUR TENIR UN JOURNAL

et éveiller votre voix intérieure, guérir votre vie
et aider vos rêves à se manifester¹

1

Écrire pendant une minute

ou cinq minutes, ou dix minutes.

Utilisez un minuteur de cuisine, inscrivez un sujet d'écriture sur la première ligne de la page et commencez. Ne vous arrêtez pas d'écrire, jusqu'à ce que le temps soit écoulé. Utiliser un minuteur vous aide à faire taire les jugements et l'autocritique et à faire éclore la créativité. Délivrez-vous de vos doutes et de vos peurs de la page blanche et laissez l'inspiration bouillonner de l'intérieur.

2

Écrire lorsque vous êtes en

colère : la prochaine fois que vous vous surprenez à être frustré ou en colère, prenez un stylo et votre journal et lâchez-vous ! Autorisez-vous à écrire toutes les choses que vous ne diriez jamais. Laissez les émotions se déverser, et sachez que quelle que soit la grossièreté des mots, les coucher sur le papier est une bien meilleure option que d'en faire profiter vos proches. Vous pouvez toujours déchirer la feuille en petits morceaux, une fois vos émotions libérées. À la fin de votre rédaction, vous serez plus calme et plus clair avec vous-même, et une réponse que vous ne parveniez pas à discerner plus tôt se révélera peut-être.

3

Écrire une vision : commencez

par construire une vision pour un domaine particulier de votre vie (carrière, relations, finances, famille, spiritualité, etc.), puis continuez jusqu'à créer une vision pour votre vie entière. Rien ne doit vous retenir. Laissez-vous aller et laissez votre cœur écrire pour vous. C'est là que résident vos rêves véritables, endormis dans votre cœur. Il est temps de les réveiller et de les inonder d'énergie. Votre vision devrait vous pousser à l'action. Insufflez de la passion à votre vision, et écrivez à partir de vos désirs les plus profonds. Aucun rêve n'est trop grand ou trop petit pour mériter votre attention.

4

Poser une question : écrivez

une question et transcrivez à l'écrit la première chose qui vous vient à l'esprit. Ne vous corrigez pas, même si votre mental vous dit que ce que vous écrivez est ridicule. Laissez les réponses apparaître d'elles-mêmes sur la page. Certaines vous éclaireront, tandis que d'autres peuvent ne pas vous aider, mais écrire toutes les idées qui vous traversent l'esprit permet de ménager un espace pour que d'autres réponses émergent. Votre sagesse intérieure pourrait vous surprendre. Essayez pour voir !



5

Écrire en groupe : lorsque deux personnes ou plus se rassemblent, des miracles se produisent. Vous n'avez pas besoin d'attendre d'avoir formé un grand groupe ; même deux personnes peuvent faire l'expérience de l'énergie magique qui est partagée avec l'écriture. Fixez une date et un horaire pour vous rencontrer et commencez à tenir votre journal. Utilisez des sujets d'écriture, rédigez votre journal pendant dix minutes, lisez, partagez, puis continuez à écrire.

6

Écrire votre gratitude : voici un moyen de changer votre vie rapidement, plus rapidement que tout ce que vous n'avez encore jamais vu. Exprimer de la gratitude dans votre journal vous offre une qualité d'attention particulière, empreinte de remerciement et de reconnaissance, en en appréciant la grâce, plutôt que le manque. Lorsque vous écrivez votre gratitude, votre cœur s'ouvre au monde qui vous entoure. Cela vous connecte à votre créativité, votre intuition, et votre sagesse intérieure. Écrivez dès maintenant cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

7

Écrire avec une plus haute énergie : écrivez à propos d'un moment de votre vie où vous vous sentiez dans une énergie plus élevée. Racontez comment vous vous êtes senti à cet instant précis, alors que vous étiez connecté à cette énergie. Vous êtes-vous senti guidé dans une certaine direction ? Avez-vous entendu une voix, un murmure ? Imaginez maintenant que vous êtes de retour à ce moment. Respirez, ressentez le pouvoir, retrouvez l'expérience. Décrivez ce que vous avez ressenti avec le plus de détails possible. Voyez si vous pouvez recréer l'expérience dans votre journal, dès maintenant.

8

Écrire votre joie : à quand remonte votre dernière véritable joie - des rires jaillissant de l'intérieur, un calme délicieux, ou un sentiment de bien-être ? Écrivez cette joie. Quelles sont les expériences qui vous ont apporté le plus de joie dans votre vie ? Voyez si vous pouvez condenser ces moments en une affirmation qui résumerait cette joie. Créez une phrase pour attirer dans votre vie encore plus de ces moments de joie. Affichez cette phrase à un endroit où vous la verrez tous les jours, elle vous redonnera le sourire si vous l'avez perdu. Allez-y, trouvez votre joie !

¹ D'après le livre *JOURNALUTION : Journal Writing to Awaken Your Inner Voice, Heal Your Life, and Manifest Your Dream* de Sandy Grason (New World Library, 2005).



COMMENCER...

ET FINIR **SON DÉFI DES 100 JOURS**

Certains préfèrent ne pas commencer le Défi par peur de ne pas le finir ou de ne pas le faire correctement. D'autres rencontreront leur défi plus tard au cours des 100 jours. D'autres, encore, entameront beaucoup de choses au bout desquelles, malheureusement, ils n'iront pas. Quel que soit votre cas, donnez-vous toutes les chances de réussir votre Défi des 100 jours. Vous allez rapidement vous observer et comprendre ce qui fonctionne pour vous.



Je vous conseille dès maintenant de **noter dans tous vos agendas et calendriers - papier et électronique - la date finale, le jour 100 de votre Défi**. Vous pouvez également noter vos jours 25, 50 et 75 afin de faire quelques bilans au cours de votre Défi.

Il est important de continuer jusqu'au bout même si vous avez l'impression de ne pas avoir commencé correctement. Les perfectionnistes se reconnaîtront ici. Le début du Défi peut être lent, calme. Peu importe. Ne vous jugez pas. Continuez là où vous en êtes. Il est important de finir, puis de recommencer dans 100 jours une nouvelle saison.

Rappelez-vous que la transformation personnelle se met en place petit à petit. Nous pouvons avoir de grandes révélations à certaines étapes de notre vie, mais pour la plupart d'entre nous, **c'est à chaque pas et à chaque décision prise en toute conscience que notre vie se transforme**.



Certaines semaines seront plus faciles que d'autres. Suivez simplement le programme qui a été conçu pour vous, jour après jour. Plus vous participerez quotidiennement, et plus vous vous donnez une chance de réaliser votre potentiel rapidement. Il est utile de garder en tête votre intention principale de ces 100 jours qui est de vivre une vie extraordinaire. Si vous loupez un jour, une semaine ou un mois, reprenez là où vous seriez si vous aviez rempli votre cahier. Votre Défi des 100 jours continue, tout comme la vie !

Il est maintenant temps de commencer votre Défi des 100 jours.
Prêt ?
Partez !



TÉMOIGNAGES ET CONSEILS

DE PARTICIPANTS

Voici quelques témoignages et conseils de participants au Défi des 100 jours. Si vous désirez vous aussi nous faire parvenir votre témoignage, envoyez-le par e-mail à lateledelilou@gmail.com

« Le Défi est un point de repère auprès duquel je reviens sans cesse, mais il m'ouvre de nouveaux horizons sans cesse également ! »

Sybille

« C'est un jeu pour moi d'écrire chaque jour dans ce cahier. Je me revois comme la petite fille pétillante qui fait ses devoirs ! Après quelques jours déjà, l'abondance est venue frapper à ma porte, sous toutes ses formes. Je trouve cela excitant, joyeux, je fais des bonds et dis des "MERCI, MERCI, MERCI" à la vie de m'apporter autant. Je me sens aidée sur mon chemin, les choses se mettent en place, je rencontre les bonnes personnes, j'ai les bonnes intuitions... C'est magique et simple comme un jeu d'enfant ! »

Rosa

« J'ai 38 ans et j'habite dans le Pas-de-Calais. Je suis chef de projets informatiques. J'ai deux enfants et je suis un jeune divorcé. L'objectif de mon Défi était d'avoir une alimentation sans gluten. Ce qui est étonnant pour ce bilan du Défi, c'est que tout ce qui est arrivé de formidable n'a a priori rien à voir avec une meilleure alimentation. Et c'est justement ce qu'il faut être prêt à vivre avec le Défi, c'est-à-dire qu'il faut être prêt à recevoir ou à vivre des événements qui n'ont rien à voir avec l'objectif initial. L'important est de donner le premier coup d'accélérateur en commençant un Défi et de se laisser ensuite porter par cet élan tout en étant attentif aux synchronicités. Il permet également d'être ouvert et de laisser parler son cœur. C'est pourquoi je pense qu'il est important de préciser ses intentions pour atteindre son objectif. J'ai également tenu un journal de bord. Je sais que c'est ce qui se passe pour beaucoup de cocréateurs du Défi, mais ce qui est merveilleux, c'est de pouvoir le vivre. Encore une chose : grâce aux vidéos, cela me permet d'oser être à l'extérieur ce que je suis à l'intérieur, et ça, c'est un très beau cadeau. »

Jean-Rémi

« Les groupes/outils qui m'ont le plus aidée sur le Défi sont ceux de "Gratitude" et "Demande à l'univers", le journal du Défi et le vidéo-blog. Sans compter les témoignages des cocréateurs qui entrent en résonance avec notre progression personnelle. Je réalise aujourd'hui mon rêve de pouvoir faire ce que j'aime : m'épanouir en éclairant le chemin de vie des autres. »

Nathalie

« C'est arrivé très vite (relativement à l'état de mon énergie de l'époque), en à peine un an, mon univers intérieur s'est totalement métamorphosé. La principale clé d'ouverture a été, pour moi, l'amour qui circule sur le Défi. La bienveillance des échanges et la confiance, la foi, m'ont été très profitables et m'ont rapidement amenée à ouvrir mon cœur, à m'exprimer avec de plus en plus d'honnêteté, en étant de plus en plus proche de moi-même et de l'amour. Je me suis redécouverte, et j'ai pu accueillir l'énergie et la force qui circulent en moi. J'ai retrouvé la foi en la vie. Je me sens forte et moi-même aujourd'hui. Et c'est avec cet amour qui circule désormais librement, en moi et autour de moi, que des métamorphoses s'opèrent naturellement dans ma vie. »

Églantine

« J'ai démarré un nouveau Défi tout début février après une hospitalisation difficile. J'ai décidé de me donner 100 jours pour écrire un livre. J'ai souhaité faire de ce pépin de santé et du repos forcé qui a suivi une vraie opportunité pour me poser, revoir ma stratégie d'entreprise, repositionner mon offre de services aux entreprises, proposer des conférences et écrire. Depuis début février, je m'y tiens quotidiennement. J'ai également décidé de féliciter par écrit le plus souvent possible toute personne qui a récemment eu une idée de génie. »

Agnès

« Le système du Défi est un concept intéressant, motivant, car se proposer des défis à relever, c'est un engagement que l'on se fait à soi-même. On prend la direction de ses ouvertures. Tout à coup, on voit que telle rencontre nous permet de prendre tel chemin, puis tel chemin nous met sur la voie de telle formation, livre, nouvelle idée ou nouveaux défis, et on s'aperçoit que l'on fait un chemin fabuleux, un voyage passionnant, parce qu'on respecte nos engagements personnels, ce qui nous donne une assurance. »

Esther

« Bon nombre de personnes vous le diront, le fait de faire des vidéos facilite grandement la mise en marche de la machine. Nous nous retrouvons face à nous-même, mais également face aux autres par rapport aux objectifs que nous nous fixons. Les vidéos sont plus explicites qu'un billet écrit, car les émotions sont visibles des autres participants. Les vidéos créent une dynamique, un enthousiasme important. »

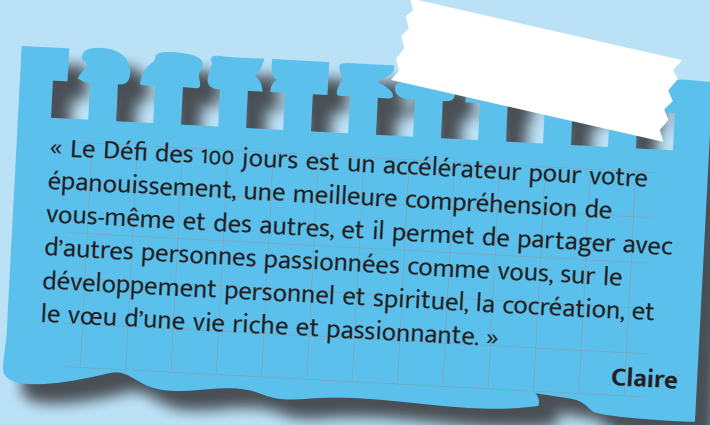
Anne-Sophie

« Ce que j'ai pu réaliser avec le soutien de l'univers en si peu de temps : c'est ÉNORME ! J'ai continué activement en entrant avec énergie dans mon premier Défi et, depuis, j'ai ouvert mon cabinet de consultation en janvier 2014, j'ai organisé des ateliers de spiritualité active, j'ai écrit vingt-cinq chapitres de mon roman initiatique destiné à ouvrir un maximum de cœurs humains et à contribuer activement à la transformation du monde. Plus j'avance avec le Défi, avec la vie, avec l'univers, plus mes intentions se clarifient. Je modifie mon tableau de visualisation, j'écris des billets, je reformule mes demandes à l'univers, j'entends les synchronicités et me mets à l'écoute des bifurcations qu'elles me proposent. »

Yannick

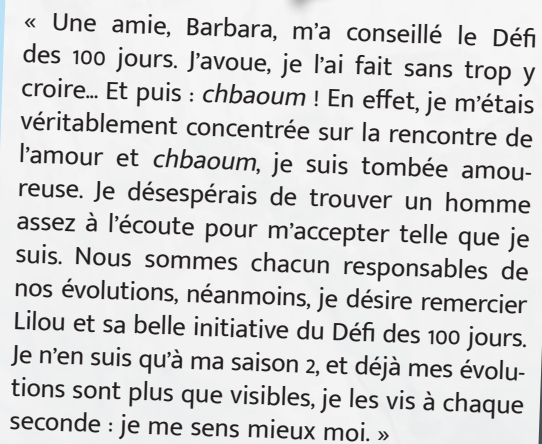
« Grâce au Défi des 100 jours, j'ai osé laisser vivre mes envies professionnelles les plus secrètes. Tous les jours n'ont pas été roses. Il y a eu un passage de quinze jours "interdit bancaire à la Banque de France". Des tensions dans notre couple, des doutes, le manque d'envie ou des peurs qui sont venus me chatouiller, mais je me rends compte qu'au final, ils ont été là pour me faire évoluer, travailler la croyance en la bienveillance, la confiance en soi et en la vie. Je crois que même dans les moments les plus difficiles, si on reste sincère envers notre cœur et envers les autres, alors il n'y a que du bon qui peut arriver. Même pour notre couple : mon mari est mon premier amour, nous nous sommes rencontrés à 16 et 19 ans, cela fait vingt-quatre ans que ça marche. Et je crois que c'est dans cette relation que j'ai le plus appris et grandi. Grâce au travail du Défi des 100 jours, j'attire à moi toutes les réponses qui me manquent pour aller au bout de mon concept. J'attire à moi des rencontres de professionnels de ce domaine, des invitations à des séminaires sur les techniques comportementales. Même quand je suis juste financièrement, on va m'offrir le livre dont j'ai besoin ou les droits d'entrée à un colloque ou la chambre d'hôtel, une remise pour prendre le train... C'est génial... »

Christelle



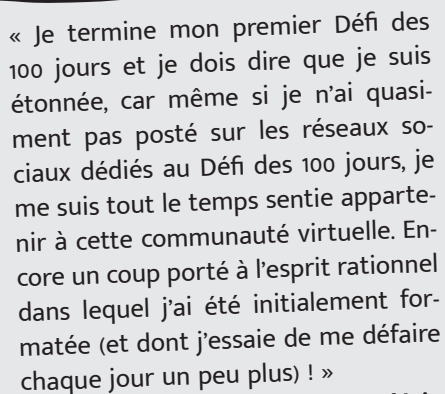
« Le Défi des 100 jours est un accélérateur pour votre épanouissement, une meilleure compréhension de vous-même et des autres, et il permet de partager avec d'autres personnes passionnées comme vous, sur le développement personnel et spirituel, la cocreation, et le vœu d'une vie riche et passionnante. »

Claire



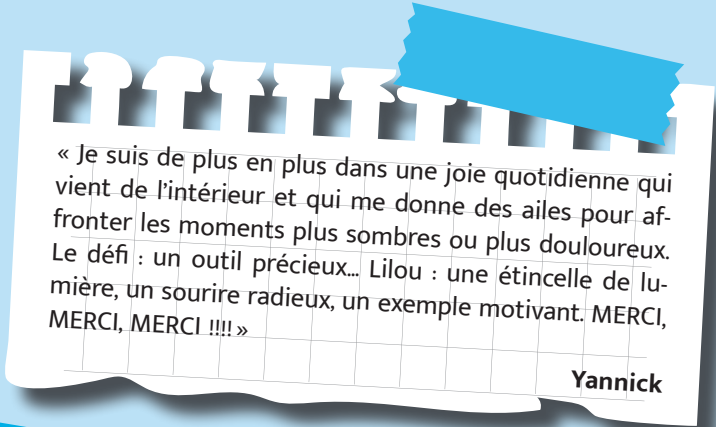
« Une amie, Barbara, m'a conseillé le Défi des 100 jours. J'avoue, je l'ai fait sans trop y croire... Et puis : *chbaoum* ! En effet, je m'étais véritablement concentrée sur la rencontre de l'amour et *chbaoum*, je suis tombée amoureuse. Je désespérais de trouver un homme assez à l'écoute pour m'accepter telle que je suis. Nous sommes chacun responsables de nos évolutions, néanmoins, je désire remercier Lilou et sa belle initiative du Défi des 100 jours. Je n'en suis qu'à ma saison 2, et déjà mes évolutions sont plus que visibles, je les vis à chaque seconde : je me sens mieux moi. »

Valérie



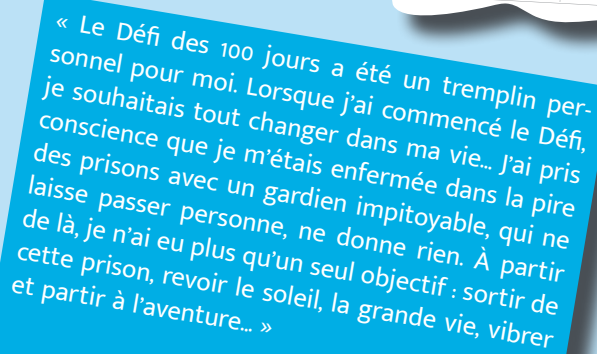
« Je termine mon premier Défi des 100 jours et je dois dire que je suis étonnée, car même si je n'ai quasiment pas posté sur les réseaux sociaux dédiés au Défi des 100 jours, je me suis tout le temps sentie appartenir à cette communauté virtuelle. Encore un coup porté à l'esprit rationnel dans lequel j'ai été initialement formatée (et dont j'essaie de me défaire chaque jour un peu plus) ! »

Valérie





« Je suis de plus en plus dans une joie quotidienne qui vient de l'intérieur et qui me donne des ailes pour affronter les moments plus sombres ou plus douloureux. Le défi : un outil précieux... Lilou : une étincelle de lumière, un sourire radieux, un exemple motivant. MERCI, MERCI, MERCI !!!! »

Yannick




« Le Défi des 100 jours a été un tremplin personnel pour moi. Lorsque j'ai commencé le Défi, je souhaitais tout changer dans ma vie... J'ai pris conscience que je m'étais enfermée dans la pire des prisons avec un gardien impitoyable, qui ne laisse passer personne, ne donne rien. À partir de là, je n'ai eu plus qu'un seul objectif : sortir de cette prison, revoir le soleil, la grande vie, vibrer et partir à l'aventure... »

Églantine



« Je suis sur le Défi des 100 jours depuis l'année dernière et en suis à ma saison 2. Le 8 avril 2013, mon mari m'annonce qu'il a une maîtresse (effondrement de toute une vie...). Pendant trois jours, plus de connexion avec moi-même. Mais j'ai sollicité l'univers (plus pour mon développement personnel), j'ai lâché prise avec mon mari et je m'occupe de moi vraiment. L'univers me répond et le Défi m'a beaucoup apporté car les échanges - aider les autres, savoir qu'il y a des personnes qui sont là même quand tu traverses des moments plus ou moins durs -, c'est réconfortant. La vie est faite de rencontres plus ou moins proches. Et tu sais être dans la reconnaissance et dans le respect. Tu apprends les vraies valeurs de la vie et tout paraît si beau quand tu sais voir avec les bons yeux. L'univers n'a pas fini de me gâter, il m'apporte tellement l'essentiel et je découvre, jour après jour, ce que je veux faire de ma vie. Pour moi, mes guides, mes anges, sont là et me rappellent à l'ordre quand je quitte ma route. Je le sais, je vois les signes et je les reconnais. On n'est jamais seule, et ça, j'en suis sûre aujourd'hui. Donc on peut dire que ces épreuves ont été très bénéfiques et que je les prends comme telles parce qu'elles sont là pour nous remettre dans le droit chemin. En tout cas, j'ai découvert la loi de l'attraction grâce à tout ça. Maintenant, je trace ma route et je ne laisserai personne m'en dévier. Je t'embrasse Lilou et, qui sait, peut-être : au plaisir de se rencontrer. »

Sandrine

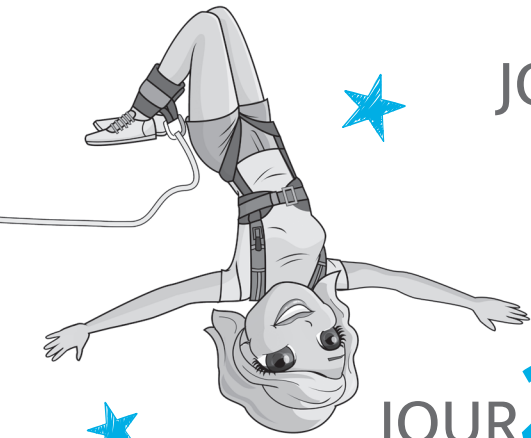


« Depuis le 1^{er} janvier, j'ai décidé de faire de cette année la meilleure année de ma vie, et j'ai commencé mon Défi. J'ai décidé principalement de me focaliser sur ce que je voulais (revenir en France). J'arrive à Paris le 5 mars, et je sais que si je le souhaite et je le permets, je vais continuer à recevoir tout ce que je veux ! »

Sandra (Colombie)

LE CAHIER !

EN UN COUP D'ŒIL



JOUR **9** La puissance
des émotions

JOUR **12** Décider
de sa vie

JOUR **26** Achever
l'inachevé

JOUR **45** La peur du manque

JOUR **54** Le chèque
de l'abondance

JOUR **62** Digne, tel
que vous êtes

JOUR **66** La règle
des 5 secondes

JOUR **70** Le scan intuitif



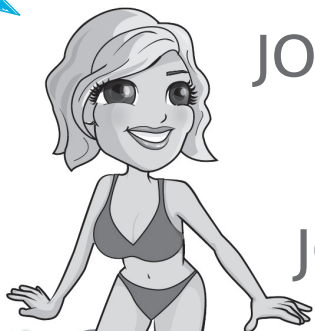
JOUR **73** Être confortable dans l'inconfort



JOUR **76** Zéro doute



JOUR **80** Déployer ses ailes



JOUR **87** Ressentir intérieurement



JOUR **97** Le guerrier pacifique



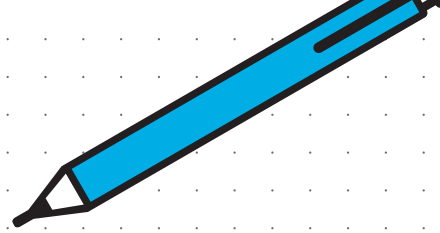
JOUR **99** Recevez !

ÊTES-VOUS PRÊT
POUR VOTRE DÉFI
DES 100 JOURS ?

C'EST
PARTI !

AMUSEZ-
VOUS !

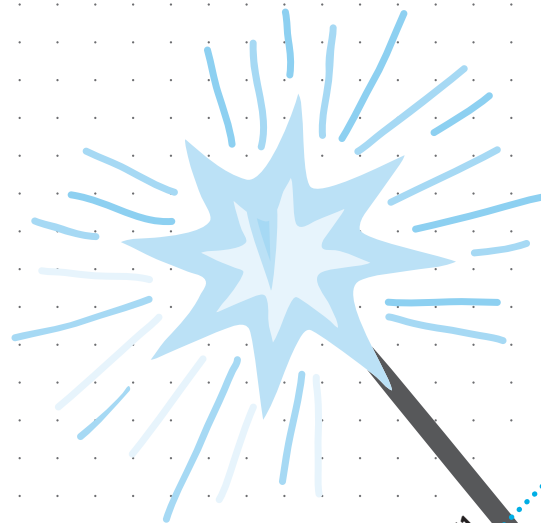




Puis décrivez vos sentiments et impressions. Comment allez-vous ? Quelles sont les choses que vous aimez, en ce moment, dans votre vie ? Quelles sont celles que vous souhaitez améliorer ou changer ? Existe-t-il en vous des conflits émotionnels non résolus qui méritent que vous vous y attardiez ? Écrivez-les tous.



Notez quelques-uns des rêves que vous avez pour votre vie.



Exposez les raisons pour lesquelles vous voulez faire ce Défi des 100 jours.



Pendant 7 jours, je vous offre quotidiennement une vidéo de coaching qui vous aidera à entamer sereinement et avec enthousiasme cette nouvelle saison du Défi des 100 jours. Je vous attends ici en vidéo !

Enfin, racontez les peurs qui vous viennent à l'esprit. Écrivez librement, sans censure.



Vidéo du jour 1 offerte !

<https://www.lecoachingdelilou.com/cadeau-vie-extra-jour-1-v2/>



Présentez-vous auprès de la communauté !



Présentez-vous auprès des autres participants du Défi des 100 jours, en vidéo ou par écrit. Sur le site www.defides100jours.com, vous retrouverez les liens vers les groupes spécifiques à chaque Défi des 100 jours.

Je vous invite également à parler du Défi des 100 jours autour de vous et à encourager des amis ou membres de votre famille à le faire avec vous.

BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

Aujourd'hui, j'ai observé/appris/compris que...



Large white rounded rectangular area with a dotted grid for writing observations.

MES SUCCÈS

Aujourd'hui, mes résultats/succès sont...



Large white rounded rectangular area with a dotted grid for writing successes.

MA GRATITUDE

Aujourd'hui, j'ai de la gratitude pour...



Large white rounded rectangular area with a dotted grid for writing gratitude.



★ DÉFI DU JOUR

Nous allons créer ou confirmer en ce jour 2 vos intentions pour les 100 prochains jours. Une intention est un contexte dans lequel vous allez évoluer. Un peu comme des lunettes à travers lesquelles vous allez voir la vie. L'intention doit être claire, positive, au temps présent. Elle n'a pas besoin d'être quantifiable mais peut l'être. Plus elle est quantifiable et plus elle ressemble à un objectif. Mais l'intention n'est pas un objectif. Elle se veut une proposition plus ouverte, extraordinaire et au-delà des attentes et des envies. Une intention invite les plaisirs inattendus. Elle émet un message à la vie et à soi-même sans savoir comment elle va se manifester. L'intention nous invite à garder l'esprit ouvert et disponible. La magie peut alors s'exprimer. Votre humilité (de ne pas savoir comment l'intention va se réaliser) invite de délicieuses surprises.

Pour créer une intention, le plus simple est de vous projeter à la fin des 100 jours de ce Défi. Regardez votre calendrier, notez la date du jour 100, et imaginez votre vie. Écrivez votre situation au jour 100 de ce Défi. Que ressentirez-vous ? Qu'aurez-vous manifesté ? Qu'aurez-vous amélioré dans votre vie ? Qu'est-ce qui aura changé ? Quels rêves aurez-vous accomplis en 100 jours ? Ne vous censurez pas. Couchez sur le papier ce qui vous passe par la tête et qui vous semble possible mais extraordinaire. Vous ne savez pas comment vous pouvez le(s) manifester mais vous sentez que c'est possible. Écrivez pendant 5 à 10 minutes.



Relisez vos réponses à la question précédente et formulez vos intentions pour ce Défi des 100 jours.

• Mon intention est

• Mon intention est

• Mon intention est

• Mon intention est

Puis écrivez vos intentions à la page 16 dans la partie préparatoire de ce cahier d'exercices.

Pendant 7 jours, je vous offre quotidiennement une vidéo de coaching qui vous aidera à entamer sereinement et avec enthousiasme cette nouvelle saison du Défi des 100 jours. Je vous attends ici en vidéo !



Vidéo du jour 2 offerte !

<https://www.lecoachingdelilou.com/cadeau-vie-extra-jour-2-v2/>



Racontez vos débuts

Parlez de vos premiers jours au sein du Défi des 100 jours sur l'un des groupes. Pour retrouver d'autres participants, tout comme vous, visitez www.defides100jours.com. Chaque Défi des 100 jours a son propre groupe de discussions, ce qui permet de rester motivé et relié. Partager ainsi ses découvertes avec générosité et sincérité permet aux participants de progresser. Cela n'est pas un endroit pour se faire de la pub, ni coacher les autres : c'est un lieu de partages. Car c'est en partageant vénérablement et authentiquement que tous et toutes peuvent avancer sur leur propre chemin.



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

Aujourd'hui, j'ai observé/appris/compris que...



Large white rounded rectangular area with a dotted grid pattern for writing observations.

MES SUCCÈS

Aujourd'hui, mes résultats/succès sont...



Large white rounded rectangular area with a dotted grid pattern for writing successes.

MA GRATITUDE

Aujourd'hui, j'ai de la gratitude pour...



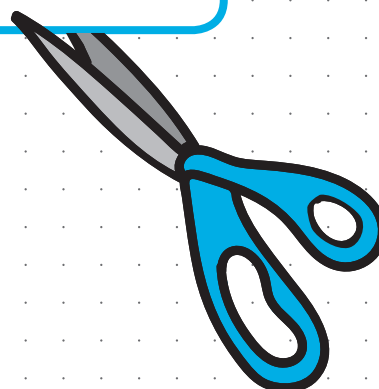
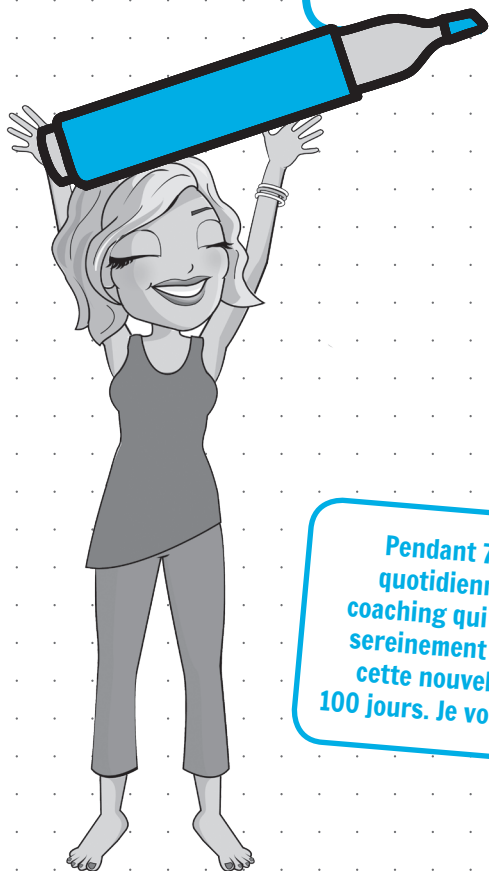
Large white rounded rectangular area with a dotted grid pattern for writing gratitude.





★ DÉFI DU JOUR

Rassemblez tous les journaux et magazines que vous pouvez trouver chez vous. Munissez-vous de ciseaux et découpez les images, les mots, les phrases qui vous inspirent. Si, par exemple, vous souhaitez attirer un partenaire de vie, alors découpez des images qui représentent cette situation. Il est important de choisir des images qui vous parlent, qui vous font sentir bien et vibrer positivement. Si vous avez déjà réalisé votre tableau de vision avant de démarrer le Défi des 100 jours, commencez la visualisation, et ressentez ce que vous avez manifesté comme déjà présent. Nous reviendrons sur cette notion de « pensées créatrices » et de vibrer plus haut pour attirer vos rêves. À vous de jouer !



Pendant 7 jours, je vous offre quotidiennement une vidéo de coaching qui vous aidera à entamer sereinement et avec enthousiasme cette nouvelle saison du Défi des 100 jours. Je vous attends ici en vidéo !

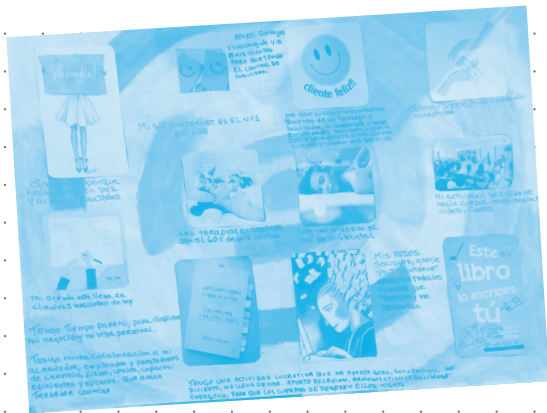


Vidéo du jour 3 offerte !

<https://www.lecoachingdelilou.com/cadeau-vie-extra-jour-3-v2/>

A S T U C E

Prenez votre tableau de vision en photo et mettez-le en fond d'écran de votre ordinateur ou de votre téléphone portable. Prenez le temps de le regarder régulièrement tout au long de la journée et de votre saison du Défi des 100 jours.





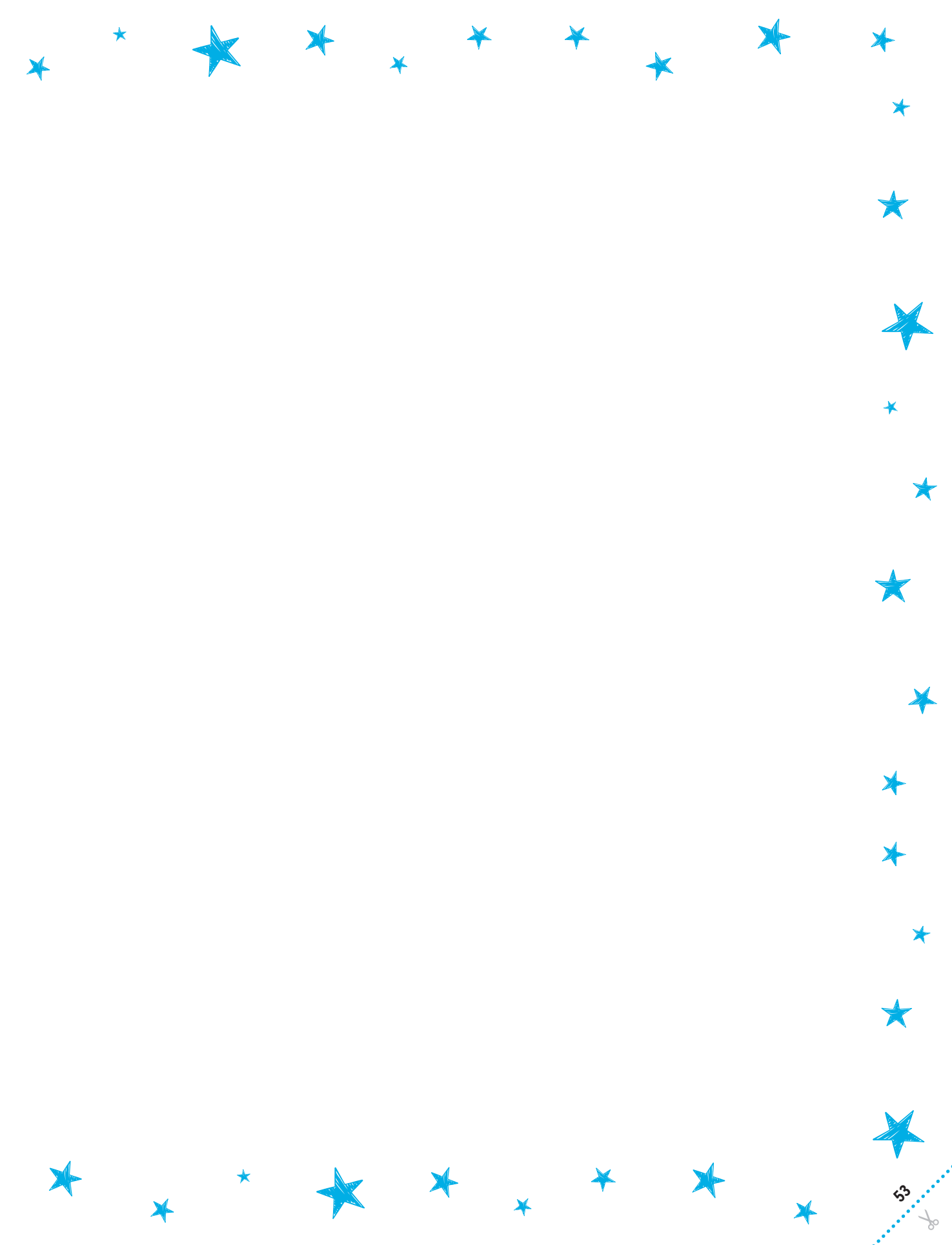
Partagez votre tableau de vision



Prenez une photo de votre tableau de vision et partagez-le avec la communauté.



Mon tableau de vision



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

Aujourd'hui, j'ai observé/appris/compris que...



A large white rounded rectangular area with a light blue dotted grid pattern, intended for writing observations.

MES SUCCÈS

Aujourd'hui, mes résultats/succès sont...



A large white rounded rectangular area with a light blue dotted grid pattern, intended for writing about successes.

MA GRATITUDE

Aujourd'hui, j'ai de la gratitude pour...



A large white rounded rectangular area with a light blue dotted grid pattern, intended for writing about gratitude.





Affirmez haut et fort

Mettez-vous debout, respirez profondément et lisez vos affirmations à voix haute et avec conviction. Utilisez les suggestions ci-contre ou faites votre propre liste. C'est encore mieux de les lire en face d'un miroir en vous regardant droit dans les yeux. Mettez autant d'enthousiasme que possible dans ces mots.



Affirmation 1

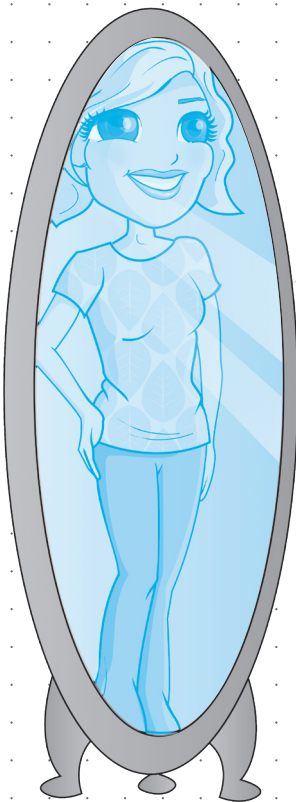
Affirmation 2

Exemples

Ma confiance en moi grandit chaque jour.
Je manifeste mes rêves avec facilité.
Je cocrée ma vie.
Je mérite de vivre mes rêves.
J'attire l'abondance dont j'ai besoin.
Je finis avec brio ce Défi des 100 jours.

Affirmation 3

Affirmation 4



Pendant 7 jours, je vous offre quotidiennement une vidéo de coaching qui vous aidera à entamer sereinement et avec enthousiasme cette nouvelle saison du Défi des 100 jours. Je vous attends ici en vidéo !



Vidéo du jour 4 offerte !

<https://www.lecoachingdelilou.com/cadeau-vie-extra-jour-4-v2/>

BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

Aujourd'hui, j'ai observé/appris/compris que...



Large dotted grid area for writing observations.

MES SUCCÈS

Aujourd'hui, mes résultats/succès sont...



Large dotted grid area for writing successes.

MA GRATITUDE

Aujourd'hui, j'ai de la gratitude pour...



Large dotted grid area for writing gratitude.





Pendant 7 jours, je vous offre quotidiennement une vidéo de coaching qui vous aidera à entamer sereinement et avec enthousiasme cette nouvelle saison du Défi des 100 jours. Je vous attends ici en vidéo !



Pour aller plus loin

- ▶ Interview de Christian d'Estivel : « L'énergétique », <https://tinyurl.com/yuzjmnfs>
- ▶ Interview de Laurent Huguelit : « Conseils ancestraux pour méditer au quotidien », <https://tinyurl.com/mry25n9n>
- ▶ Interview de Laurent Montels : « Initiation yogique, respirations », <https://tinyurl.com/bddbje72>
- ▶ Interview de Stéphanie Brillant : « Le souffle : le super-pouvoir de transformation », <https://tinyurl.com/ybstu3nw>



Vidéo du jour 5 offerte !

<https://www.lecoachingdelilou.com/cadeau-vie-extra-jour-5-v2/>

BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

Aujourd'hui, j'ai observé/appris/compris que...



Large white rounded rectangular area with a dotted grid for writing observations.

MES SUCCÈS

Aujourd'hui, mes résultats/succès sont...



Large white rounded rectangular area with a dotted grid for writing successes.

MA GRATITUDE

Aujourd'hui, j'ai de la gratitude pour...



Large white rounded rectangular area with a dotted grid for writing gratitude.



★ DÉFI DU JOUR

Aujourd'hui, votre défi est d'être pleinement à l'écoute des signes qui vous sont envoyés. Votre intention du jour est de recevoir des signes, des messages clairs de la vie, d'être dans la gratitude et l'ouverture.

Dès lors qu'un message, un objet, un livre, une chanson, un message décalé, surprenant, spontané, fulgurant vous apparaît, observez-le. N'y attachez aucune tension, mais observez-le soigneusement. Puis notez-le.

Entraînez-vous à regarder différemment, à ralentir, à observer, à apprécier. Un bon support pour se détendre et recevoir plus de signes de la vie, c'est la nature, l'art mais aussi la musique. Nos perceptions se dilatent. L'accès aux signes est l'intention, la détente, la spontanéité et l'ouverture de cœur, la curiosité et l'envie d'être guidé. En demandant à la vie de l'aide, nous l'invitons à nous aider. Sans demander, nous ne recevons que très peu par rapport à l'abondance qui existe.

Prenez un temps pour vous balader au cours de cette journée, pour flâner, respirer, divaguer, écouter de la musique ou des mantras, ou encore observer la nature avec un regard plus flou, à un rythme plus lent.

Au cours de votre journée ou ce soir, notez les signes, l'impact des signes ou tout simplement ce que vous avez appris. C'est lorsque vous serez à tête reposée et libéré du contexte que vous pourrez exprimer la pertinence des signes rencontrés. Pour ceux qui n'en perçoivent pas aujourd'hui, soyez bienveillant avec vous-même et ouvert à en recevoir au cours des prochains jours et semaines... car ceux-ci vont venir de plus en plus fréquemment à vous au cours de ce Défi des 100 jours ;)



Pendant 7 jours, je vous offre quotidiennement une vidéo de coaching qui vous aidera à entamer sereinement et avec enthousiasme cette nouvelle saison du Défi des 100 jours. Je vous attends ici en vidéo !



Vidéo du jour 6 offerte !

<https://www.lecoachingdelilou.com/cadeau-vie-extra-jour-6-v2/>



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

Aujourd'hui, j'ai observé/appris/compris que...



Large white rounded rectangular area with a dotted grid for writing observations.

MES SUCCÈS

Aujourd'hui, mes résultats/succès sont...



Large white rounded rectangular area with a dotted grid for writing successes.

MA GRATITUDE

Aujourd'hui, j'ai de la gratitude pour...

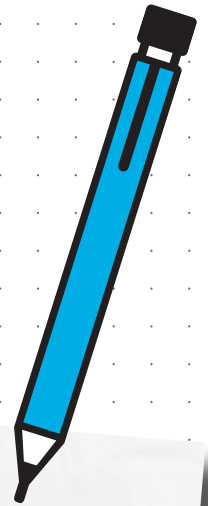


Large white rounded rectangular area with a dotted grid for writing gratitude.



★ DÉFI DU JOUR

Dressez une liste pour mieux comprendre votre schéma émotionnel. Quelles sont les émotions positives et négatives que vous ressentez au moins une fois par semaine ou tous les jours ? Encerclez respectivement votre émotion positive et votre émotion négative la plus puissante.



ÉMOTIONS POSITIVES

+
+
+
+
+
+
+
+
+
+
+

ÉMOTIONS NÉGATIVES

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

▮ Nommez une ou deux émotions, à pratiquer tous les jours, qui vous donneraient accès à une vie extraordinaire.



Utilisez ces émotions positives aujourd'hui et observez les changements qui s'opèrent sous vos yeux. Notez en fin de journée dans votre bilan du jour vos observations, succès et grâtitudes.



Pour continuer à bénéficier des séances de coaching personnalisées de Lilou chaque samedi tout au long du Défi, inscrivez-vous sur le lien suivant : <https://www.lecoachingdelilou.com/coaching-vie-extra-offre-cahier-v2/>

Dernière vidéo offerte !

<https://www.lecoachingdelilou.com/cadeau-vie-extra-jour-7-v2/>



Le bilan de la semaine

Vous voilà déjà à la fin de cette première semaine. Quels sont vos ressentis ? votre recul sur ces premiers jours ? N'hésitez pas à partager vos sentiments sur les groupes et à échanger avec les autres participants.



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

Aujourd'hui, j'ai observé/appris/compris que...



A large white rounded rectangular area with a light blue dotted grid pattern, intended for writing observations.

MES SUCCÈS

Aujourd'hui, mes résultats/succès sont...



A large white rounded rectangular area with a light blue dotted grid pattern, intended for writing about successes.

MA GRATITUDE

Aujourd'hui, j'ai de la gratitude pour...



A large white rounded rectangular area with a light blue dotted grid pattern, intended for writing about gratitude.



POUR UNE VIE EXTRAORDINAIRE EN 100 JOURS !

Que se passerait-il si vous donniez et attiriez le meilleur de vous-même pendant 100 jours ?

Un nouveau chapitre de votre vie s'ouvre à vous grâce à ce Défi des 100 jours entièrement revu et enrichi de défis, de vidéos et de bonus inédits !

Que souhaitez-vous accomplir en 100 jours ? Trouver un nouveau job ? Gagner en confiance ? Réaliser un rêve ? Redécouvrir votre vraie nature ? Retrouver votre capacité à vous détendre ? Vivre une vie passionnante et délicieuse ? Dans 100 jours, votre vie sera transformée.

Grâce à ce cahier pratique et à ses nombreux exercices, vous découvrirez votre véritable potentiel et comment donner le meilleur de vous-même. Vous apprendrez à vivre pleinement et à transformer votre vie en une vie extraordinaire, en 100 jours seulement.

La vie est une aventure qui demande d'oser, d'avoir du courage, de passer à l'action et d'aller au-delà de ses peurs, alors n'attendez pas et commencez dès maintenant votre Défi des 100 jours !

Vivre avec passion

Faire de ses rêves une réalité



*Lilou
Macé*

Lilou Macé est auteure, vidéo-blogueuse
et intervieweuse aux 10 millions de vues sur Internet.
Vous pouvez la suivre sur : www.lateledelilou.com
et www.defides100jours.com

29 €

ISBN : 978-2-8132-3310-3



www.editions-tradaniel.com

Offert :
les 7 premières
vidéos
de coaching !



Le Coaching
de *Lilou*

