

Ilou Macé

Le Défi des 100 JOURS !

Cahier d'exercices
pour une vie extraordinaire



Retrouver
sa
capacité
à se
détendre

Se faire
de nouveaux amis et

faire de belles
rencontres

Profiter de la vie
plus pleinement

Faire face aux défis
et aller au-delà

Être heureux
et plein de
joie

Créer une vision
inspirante pour
vous-même



Vivre une vie
passionnante
et délicieuse

Guy Trédaniel
éditeur

Lilou Macé

Le Défi des 100 JOURS !



*Cahier d'exercices
pour une vie extraordinaire*

Guy Trédaniel éditeur

18, rue Saint-Séverin
75006 Paris



De la même auteure

J'ai perdu mon job et ça me plaît, Guy Trédaniel Éditeur, 2011.

Je n'ai pas d'argent et ça me plaît, Guy Trédaniel Éditeur, 2012.

Je n'ai pas de religion et ça me plaît, Guy Trédaniel Éditeur, 2014.

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation
réservés pour tous pays.

© Guy Trédaniel éditeur, 2015

ISBN : 978-2-8132-0764-7

www.editions-tredaniel.com

 www.facebook.com/editions.tredaniel

Lancez-vous dans le Défi des 100 jours

www.defides100jours.com

Mon Défi des 100 jours

Prénom:

Saison:

En ce jour du:

Je m'engage à participer pleinement
et à finir mon Défi des 100 jours!

**ATTENTION : CE CAHIER PRATIQUE
S'UTILISE TOUS LES JOURS.
IL VA RADICALEMENT TRANSFORMER
VOTRE VIE ET VOUS MOTIVER AU QUOTIDIEN.**

*Vivre une vie
authentique
et joyeuse*

*Cocréer
consciemment
tous les jours*

Passer à l'action

*Danser avec
la vie*



*Retrouver
sa capacité
à se détendre*

*Reconnaître le pouvoir
de l'intention*

*Créer une vision
inspirante pour
vous-même*

- Prendre conscience de ses peurs et blocages
- Être en amour avec vous-même et la vie
- Vous sentir plein d'énergie pour faire ce que vous aimez



Redécouvrir votre vraie nature

*Vivre une vie
passionnante
et délicieuse*



Changer
votre
aspect
physique

Être heureux et plein de joie

Manifestester ses rêves

Faire face
aux défis
et aller au-delà

Profiter de la vie
plus pleinement

Se faire
de nouveaux amis
et faire de belles
rencontres



S'exprimer
en toute liberté

- Avoir le courage de sortir de sa zone de confort
- Découvrir son plein potentiel
- Être un délicieux cocréateur

Profiter du moment présent

{ Trouver sa passion
et en vivre }



Être libre
de ses actions
et de ses
choix

Savourer
chaque
instant

—
Avoir
confiance
en soi
—

Retrouver
sa liberté
financière



Vivre pleinement
dès maintenant

Développer son intuition

Attirer son âme sœur

Table des matières

BIENVENUE DANS VOTRE DÉFI DES 100 JOURS !

Qu'est-ce que le Défi des 100 jours ?	12
Comment ça marche ? comment ça se déroule ?	14
Les règles de base	15
Créer son intention pour le Défi des 100 jours	16
Mes outils et les pratiques du Défi des 100 jours	21
Conseils pour un super Défi des 100 jours	33
Pourquoi des défis ?	40
Aller au bout du Défi – finir son Défi	43
Préparation	46
Questions-réponses sur l'utilisation du site du Défi des 100 jours	53
Comment utiliser les réseaux sociaux pour vivre son potentiel	57
Comment utiliser ce journal au quotidien	58
Mon Défi des 100 jours	59

Première partie DÉCOUVERTE

Semaine 1. Préparation. Jours 1-5	64
Semaine 2. Redécouvrir son potentiel. Jours 6-10	80
Semaine 3. Clarifier ses intentions et les manifester. Jours 11-15	95
Semaine 4. Commencer à libérer son potentiel. Jours 16-20	110

Deuxième partie
RÉVÉLATIONS

Semaine 5. Libérer peurs et blocages. Jours 21-25	126
Semaine 6. Le passage à l'acte. Jours 26-30	142
Semaine 7. Prises de conscience. Jours 31-35	157
Semaine 8. Approfondir son potentiel. Jours 36-40	172

Troisième partie
MANIFESTATIONS

Semaine 9. Célébrer son potentiel. Jours 41-45	188
Semaine 10. Développer son potentiel intuitif. Jours 46-50	204
Semaine 11. Développer ses capacités d'attraction et de manifestation. Jours 51-55	220
Semaine 12. Réveiller ses capacités financières et d'abondance. Jours 56-60	235
Semaine 13. Développer ses capacités financières et d'abondance (suite). Jours 61-65	250

Quatrième partie
PRENDRE SON ENVOL

Semaine 14. Réaliser son envol et ses rêves. Jours 66-70	266
Semaine 15. Augmenter son énergie. Jours 71-75	281
Semaine 16. Humanité et collectivité dans la joie. Jours 76-80	297

Cinquième partie
RÉALISER SON POTENTIEL DIVIN, SPIRITUEL ET ÉNERGÉTIQUE

Semaine 17. Les signes de votre potentiel divin. Jours 81-85	314
Semaine 18. Les signes de vos dons. Jours 86-90	329
Semaine 19. Les signes de vos dons (suite). Jours 91-95	344

Sixième partie
CONCLUSION

Semaine 20. Bilan de votre Défi des 100 jours. Jours 96-100.....	360
Jour 101, et après.....	375
Le Défi des 100 jours : mes accomplissements et mes victoires	376
Ma prochaine saison du Défi des 100 jours	377

ANNEXES

Témoignages et conseils de participants	380
1. Les premiers pas	380
2. Prendre confiance en soi. Ce que cela m'a apporté	385
3. Aller au-delà des peurs	388
4. Manifestations et outils	391
Suggestions de lectures	398
<i>Quelques-uns de nos livres préférés</i>	398
Je veux vous raconter mon Défi des 100 jours !	401
Notes	403



*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 réussir votre Défi des 100 jours. Je suis remplie de joie à l'idée que vous commenciez une nouvelle saison, que vous ayez décidé d'évoluer dans votre vie et de passer au prochain niveau de votre développement personnel.

Je souhaite vous accompagner au mieux dans votre Défi des 100 jours en vous donnant quelques conseils pour vous aider à participer pleinement et à aller au bout de votre défi, et vous encourager à passer à l'action afin d'obtenir les résultats que vous souhaitez et qui vous conviennent.

Participante depuis 2005, j'ai connu de nombreux changements très concrets dans ma vie grâce à ce programme, et ce dans tous les domaines de ma vie: amour, job, argent, paix intérieure, motivation, etc.

Nous vivons une période de grands changements 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 et qui a envie de partager et de collaborer.

La plupart de mes vidéo-blogs et interviews sur ma chaîne *La télé de Lilou* www.lateledelilou.com commencent par «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 des 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 et non de manière définitive. En plus, c'est destructeur pour nous et notre planète. Pour une guérison durable et un vrai changement, il nous faut guérir certains aspects blessés de nous-mêmes et reprendre de bonnes habitudes. C'est un travail qui se fait au fur et à mesure, pas à pas.

Ce que j'ai remarqué, c'est qu'au fil des saisons, ma vie s'est transformée. Je suis maintenant épanouie et je vis une vie qui me correspond. De grands changements ont pris place lors des premières saisons. Mais c'est au cours des Défis des 100 jours suivants que ma vie s'est transformée concrètement dans tous les domaines. J'ai aussi pris l'habitude d'émettre des intentions, d'être dans la gratitude, de retrouver 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 bien unique et il nous faut donc chacun avoir notre propre boîte à outils afin d'y trouver ce qui marche le mieux dans notre vie. Il n'est pas question ici d'être dur envers soi-même pour avancer ni de faire de longues pratiques. Pour réussir votre défi, je vous conseille d'aller jusqu'au bout, au rythme que vous souhaitez. La durée est en effet de 100 jours, mais vous pouvez participer si vous le souhaitez une fois par semaine ou une fois par mois. Je recommande cela dit de participer quotidiennement, ou presque, si possible. C'est à vous de voir ce qui vous convient et ce qui fonctionne pour vous. Vous deviendrez ainsi votre meilleur coach, votre meilleur ami et vous trouverez les réponses en vous, tout en trouvant un soutien en ligne sur le site du Défi des 100 jours auprès des autres participants.

Nous pouvons cocréer dans la peur en continuant à nous détruire, et à détruire notre planète. Nous pouvons aussi 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.

Dans ce livre et ce cahier pratique d'exercices, vous trouverez de nombreuses explications, des encouragements, 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 en 100 jours de découvrir de nouveaux aspects de vous-même, de passer à l'action et d'oser vivre au fur et à mesure des saisons une vie 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!

Bisous d'amour,

Lilou Macé
lateledelilou@gmail.com



Qu'est-ce que le Défi des 100 jours ?



Le Défi des 100 jours est un programme gratuit ayant pour but d'**accompagner et d'aider le développement humain, son évolution et sa transformation**. Les participants choisissent une date de début de leur Défi des 100 jours, leurs pratiques et leurs intentions. Au cours de leur saison, les participants décideront de partager ou non, en ligne, leurs joies, peurs, défis, moments d'inspiration lors de leur progression pour atteindre le but, l'intention qu'ils se sont fixés. Chaque saison dure 100 jours et permet d'apprendre de la saison précédente. Ainsi, il est possible de progresser en se connaissant un peu plus et en faisant des pas de plus en plus concrets et rapides vers ses rêves.

Le site du Défi des 100 jours, dont l'accès est gratuit, permet de se connecter avec des personnes extraordinaires 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 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 aperçues très rapidement 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 semaines ou quelques mois. Nous perdions rapidement l'habitude de pratiquer ce que nous venions d'apprendre.

Nous avons toutes lu : « Lorsque vous faites de l'exercice, vous avez plus d'énergie.

Lorsque vous méditez, votre esprit est plus clair, vous êtes plus calme et en paix.

Lorsque vous tenez un journal, vous êtes en contact avec votre sagesse intérieure.



Lorsque vous utilisez des affirmations de richesse, vous créez de l'abondance. »

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 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.

Étant passionnée d'Internet — je crée des sites depuis 2001 —, l'idée de proposer le Défi des 100 jours à plus de monde, en ligne et gratuitement, était une évidence pour moi. Les caméras web étant de plus en plus répandues et YouTube commençant à proposer une plateforme vidéo, nous décidions 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 eu tellement de révélations, de surprises, de changements, de soutiens et de nouvelles idées que nous avons décidé immédiatement de proposer le Défi sur Internet au plus grand nombre.

Le documentaire et le livre *Le Secret* de Rhonda Byrne sortirent en 2006 et connurent un grand succès. Nous étions 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 d'attraction.

Au fur et à mesure des saisons, c'est-à-dire 100 jours, ma vie et celle des participants se transformaient. J'étais ravie de ce nouvel élan et je postais de plus en plus de vidéo-blogs afin de donner vie à mes rêves et 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 dois faire face à la perte de mon emploi, et je me retrouve 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. Il m'a permis de voir les cadeaux de la vie qui peuvent se présenter comme des défis. 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 et plus j'allais faire face à la réalité, à ma réalité des choses, et plus les défis allaient me permettre d'accéder à ce que je suis 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 ce qu'il me fallait pour m'épanouir.

Comment ça marche ? comment ça se déroule ?

Le Défi des 100 jours est un programme gratuit qui peut être suivi en ligne ou sur ce cahier, de chez soi, anonymement ou publiquement en bloguant. Il permet de se fixer une intention et des objectifs au début du Défi des 100 jours et de suivre sa progression. Il est possible de participer au Défi des 100 jours seul, entre amis, en famille ou en groupe sur le site. Le site permettra de faire de nouvelles rencontres avec des personnes qui se placent dans une même dynamique d'épanouissement personnel et professionnel que vous, et ainsi de rapidement nouer de nouvelles amitiés qui vous mettent en confiance et sont positives, mais aussi constructives.

Le Défi des 100 jours fonctionne par saisons. Chaque saison fait 100 jours. Si c'est votre premier Défi des 100 jours, alors vous commencez à la saison 1.

Les pratiques, nombreuses, sont décrites dans ce livre. Vous pouvez y ajouter vos propres techniques et outils. Le but est de trouver ce qui vous fait progresser, évoluer et avancer. Le Défi des 100 jours permet de prendre de bonnes habitudes, de gagner en clarté sur ses objectifs et intentions.





Il est suggéré de faire une auto-évaluation tous les 25 jours afin de voir où vous en êtes, de faire le point sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Cela permet aussi de changer ses intentions si celles-ci vous paraissent irréalisables ou difficiles à atteindre. Il est important de définir de belles et grandes intentions — dont nous ne savons pas encore comment elles se réaliseront —, que nous nous sentons capables d'atteindre, que nous savons à notre portée.

Pour vous aider dans votre Défi des 100 jours, je vous suggère d'inviter des amis à y participer avec vous, de vous retrouver peut-être tous les quinze jours ou tous les mois chez l'un ou l'autre pour parler de vos progrès. C'est passionnant, et cela promet de belles soirées pleines de bonne humeur. Vous pouvez aussi rencontrer de nouvelles personnes sur le site du Défi des 100 jours, créer avec elles un groupe en fonction de votre intérêt, de votre ville ou de votre pays et inviter d'autres participants à en faire partie.

Pour réussir pleinement votre Défi des 100 jours, nous vous conseillons de remplir de manière quotidienne ce cahier, de relever les défis proposés et de participer le plus régulièrement possible. Cela dit, si vous ne pouvez pas participer pendant plusieurs jours, voire une semaine, ne vous culpabilisez pas et reprenez là où vous en êtes. Il est important de faire le bilan dans 100 jours, quelle que soit la fréquence de votre participation.

Les règles de base

Il n'y a pas de règles de participation au Défi des 100 jours. C'est à vous de choisir le bon rythme et votre fréquence de participation. Pour certaines saisons, j'enregistre et je partage six vidéo-blogs et remplis trente pages dans le cahier d'exercices sur les 100 jours ; pour d'autres, je fais quotidiennement les exercices et pratiques que j'ai choisis. Ce cahier m'aide beaucoup. Ce que j'ai remarqué, c'est que même une participation en dents de scie m'aide à progresser. Il est certain qu'une participation quotidienne est idéale, mais tout dépend de vous. Le principal est de terminer la saison.

C'est également à vous de voir si vous souhaitez le faire dans l'anonymat ou pas. Pour ma part, je préfère participer en vidéo-bloguant plutôt qu'en écrivant. C'est plus simple pour moi et plus puissant. Mais 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.

Il y a une règle d'or sur le site : le but est de participer au défi et non d'utiliser le site comme outil promotionnel. Ce n'est pas un site publicitaire, et même si des rencontres se font, même si des échanges sont opérés et des opportunités créées, nous demandons de ne pas envoyer d'e-mail à tout un groupe de personnes ou d'amis sur le site afin de faire la publicité de services auprès de participants. Cela n'est pas le but du Défi des 100 jours. Vous pouvez organiser des regroupements pour parler du Défi, mais le site n'est pas fait pour communiquer sur votre cabinet, votre méthode ou vos séminaires. C'est un site qui est fait pour participer au Défi des 100 jours, que vous soyez thérapeute, écrivain, artiste, entrepreneur, pro, mère au foyer, ou retraité. Tout le monde sur le site est ainsi participant, et il est important de donner des conseils seulement si un participant le demande. L'entraide sur le site se fait naturellement et nous demandons de bien vouloir signaler toute personne qui ne respecte pas ceci 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.



Créer son intention pour le Défi des 100 jours

L'intention est très puissante. Si vous n'en avez jamais émis et que vous ne savez pas par où commencer, alors vous allez découvrir cette puissance tout au long de ce Défi et la tester pour vous-même. De nombreux livres et articles en ligne ont été également écrits à ce sujet. À la fin de ce livre, vous trouverez plusieurs idées de lectures.



J'ai pu, tout comme des millions de personnes dans le monde, me rendre compte de la puissance émise quand on formule une intention en début de journée ou avant un meeting, pour trouver une solution. C'est comme si la vie conspirait pour accomplir cette intention. **L'intention devient alors un contexte dans lequel je peux donner le meilleur de moi-même en ayant confiance dans le résultat.** C'est un sentiment de liberté, de créativité et de joie.

Il faut que je pose une intention avant de discuter avec elle, ma mère ! C'est une technique très efficace. Ça permet par exemple de créer le cadre d'une rencontre. Vous pouvez également l'utiliser pour déterminer le contexte de votre vie ou pour une saison consacrée à un Défi de 100 jours pour tester les lois de l'univers. J'en suis personnellement à ma 11^e saison, pour laquelle mon intention était que ma vie soit « savoureuse », de sorte que tout ce qui ne l'est pas est éliminé d'office. C'est une manière concise de dire que je souhaite m'amuser, vivre librement et avec passion. L'objectif de cette saison est vraiment que ma vie devienne savoureuse – comme vous pouvez le constater à ce que je vous en ai dit jusqu'ici – et je suis sûre que des choses encore plus savoureuses sont sur le point de m'arriver ! Pour revenir à mes moutons, l'intention que je pose maintenant est d'avoir une conversation agréable avec ma mère. Je veux qu'elle sente au plus profond d'elle-même que je contrôle la situation. (J'ai perdu mon job et ça me plaît, page 42, Guy Trédaniel Éditeur, 2011.)

Après avoir émis une intention, la vie commence à prendre le sens que l'on souhaite lui donner. Essayez, c'est bluffant.

J'ai quand même dit à ma mère que j'avais perdu mon emploi. Mais je ne lui ai pas dit que j'en étais plutôt contente et que j'étais en train d'écrire un livre. Elle m'a répondu : « Trouve le moyen de faire quelque chose qui te plaît. » Ça a été un tournant important. Par le passé, je me serais attendue à ce qu'elle me dise : « Tu sais, il y a une crise économique. Tu dois absolument te trouver un emploi, et tu ne peux pas te permettre d'être trop exigeante. Trouve-toi un job, quel qu'il soit. » Alors, comment se fait-il qu'elle m'ait répondu différemment, cette fois ? J'avais posé un cadre différent. Je l'avais abordée d'une manière différente. Elle a entendu dans ma voix que j'avais confiance en moi, que j'allais dans la bonne direction et, du coup, elle a réagi comme je l'avais voulu. Cette expérience positive amplifie mon enthousiasme et m'encourage à me laisser complètement porter par le courant. (J'ai perdu mon job et ça me plaît, page 49, Guy Trédaniel Éditeur.)

Bien entendu, **il est important de formuler avec clarté ses intentions. Celles-ci doivent venir du cœur, être exprimées spontanément et en toute humilité.** 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, il faut lâcher prise.

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 et il faut y travailler.

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 avec mon ami Baptist de Pape (réalisateur du film et du livre *L'infinie Puissance du Cœur*) de nombreuses heures sur Skype 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 une nouvelle saison du Défi dont l'intention était de vivre avec un cœur ouvert. Savez-vous à quel défi j'ai dû faire face pour que ceci se produise ? Le défi de l'argent ! Je me suis retrouvée au cours de cette saison à sec après avoir perdu mon emploi, mais bien décidée à vivre mes rêves. J'ai dû retourner chez ma mère pendant plus de six mois en 2009 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. 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. Alors, à vous d'être super cool avec vous-même pour voir la beauté de la situation !

Formuler ses intentions

Il est important de formuler ses intentions au début du Défi des 100 jours, mais aussi idéalement en début de journée. C'est une habitude merveil-

leuse à prendre qui boostera votre vie et vous permettra d'en profiter au maximum. Il n'y a pas de formulation idéale. Vous trouverez la vôtre, celle qui vous fait vous sentir bien et en confiance. L'essentiel est là !

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 !

- ➡ Aujourd'hui, j'ai l'intention d'attirer à moi de magnifiques idées.
- ➡ Mon intention pour ma saison 1 est de compléter un projet professionnel qui me tient à cœur et me rend heureuse.
- ➡ Mon intention est d'avoir un bon meeting avec mon boss et mes collègues. Tout le monde se parle calmement et avec présence d'esprit.
- ➡ J'ai l'intention de passer d'excellentes vacances, calmes, afin que tout se mette en place naturellement. Nous sommes agréablement surpris et joyeux à l'idée de vivre un tel moment de bonheur en famille.

Une fois l'intention formulée, à voix haute, à voix basse ou par écrit, laissez faire les choses ! C'est probablement le plus difficile à comprendre et à faire au début. Sentez le résultat final accompli et soyez serein. Suivez ensuite les idées et conseils qui vont venir à vous et auxquels vous pensez. **C'est important de ne pas être obsédé par le moment ni la manière dont l'intention va se réaliser.** Le but est d'être serein et relax, d'être en confiance, de ne pas avoir de doutes. Sinon, il est important de reformuler votre intention afin d'attendre confortablement et sereinement sa manifestation. Commencez par une intention simple et prenez confiance pas à pas.

Il est donc important de ressentir l'intention et de tester pour vous-même le pouvoir de l'intention. C'est en cela que ce cahier est utile. Vous pouvez le faire pour tous les domaines de votre vie.

Si vous manquez de clarté par rapport à une situation, je vous conseille de faire un tableau de vision ou un collage. Celui-ci peut être en papier ou digital grâce à des outils en ligne tels que Pinterest. J'aime prendre plusieurs magazines déjà lus et commencer à découper des mots, des images qui m'inspirent. Par exemple, si vous avez l'intention de retrouver la complicité dans votre couple, vous pourriez découper des photos de couples qui rient, qui s'embrassent. Le principal est de vous sentir enthousiaste en voyant ce collage final. Si certaines photos ne vous plaisent pas, si elles sont en noir et blanc, alors changez-en et créez un collage qui vous inspire vraiment et vous tire vers le haut. Vous trouverez plus d'informations sur les tableaux de vision tout au long de ce cahier d'exercices.



CLÉS FONDAMENTALES

Voici quelques clés qui reviennent souvent, lors de mes interviews, 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, nous ouvre le champ des possibles.

(Voir mon livre *Je n'ai pas de religion et ça me plaît*, page 26.)

Quelques autres clés que je propose:

- ★ Suivre son intuition, son cœur, sa voix intérieure et ses premières impressions.
- ★ Être authentique, vulnérable, intime avec soi-même et la vie. Surtout quand cela ne va pas. Ce n'est pas une faiblesse, cela ouvre des portes.
- ★ 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.

(Voir mon livre *Je n'ai pas de religion et ça me plaît*, page 139.)



Vidéo du jour: Mon TEDx sur la cocréation et ses clés fondamentales. <http://tinyurl.com/tedxlilou>

Mes outils & les pratiques du Défi des 100 jours

Il est important de passer à l'action pour manifester vos rêves : voici quelques « pratiques » et outils que vous pouvez facilement ajouter à votre Défi des 100 jours. Choisissez ceux qui vous plaisent le plus. N'hésitez pas à écrire sur ce cahier, surligner, coller et crayonner !

Choisissez au minimum trois pratiques pour ces 100 prochains jours. Ces pratiques vous inspirent et vous sentez qu'en les appliquant pendant 100 jours elles vous donnent les meilleures chances pour transformer votre vie. Vous pourrez apporter des modifications à cette page, changer d'outils et en ajouter. En écrivant au crayon à papier, vous pourrez alors faire les changements nécessaires.

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.

Sélectionnez et ajoutez vos propres outils et pratiques :



Faire de l'exercice

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.





Je suis
une
cocréatrice



Formuler ses affirmations

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.

J'aime.

J'inspire.

Je prends l'initiative et je montre le chemin.

Je contribue.

Je rêve.

Je suis capable de reconnaissance.

Je rayonne.

Je crée ma vie.

Je mérite de vivre la vie de mes rêves.

Je suis prospère.

Je donne et je reçois.

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

A series of 18 horizontal wavy blue lines on a light blue background, intended for writing affirmations.

Méditer

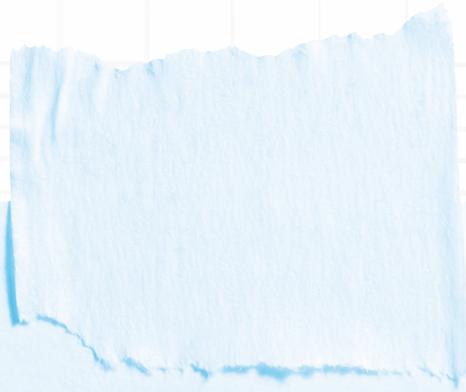
Méditez pendant dix à trente minutes. Vous pouvez écouter de la musique relaxante, des enregistrements de méditation guidée, ou simplement rester assis dans le calme et concentrer votre énergie sur votre respiration. C'est le moment idéal pour vous centrer et ouvrir votre cœur, pour bien commencer la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



Visualiser

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 ?



MES VISUALISATIONS

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal wavy lines.

Abondance/prospérité/richesse

Le thème d'abondance, de prospérité et de richesse est incontournable lorsque l'on parle de manifester ses rêves. La plupart d'entre nous ont une vision limitante de l'abondance. J'ai donc dédié deux semaines de ce cahier d'exercices du Défi des 100 jours à ce sujet. Il ne s'agit pas ici uniquement de gros sous : vous pouvez et devriez inclure, dans vos actions pour manifester l'abondance, toutes les choses que vous désirez créer dans votre vie. Nous savons qu'une attention et une intention particulières sont nécessaires pour manifester l'abondance, la prospérité et la richesse dans nos vies. À travers vos actions pour manifester l'abondance, la prospérité et la richesse, il vous faudra également clarifier tout blocage que vous pourriez avoir sur ce thème précis. Il semble important ici d'être reconnaissant de ce que nous avons déjà et de ressentir la gratitude d'avoir, de recevoir, et les bienfaits qui en découlent. Vous trouverez dans ce cahier de nombreux exercices sur ce thème.



MA VISION DE L'ABONDANCE



Lire

Choisissez des livres qui vous inspirent. Il peut s'agir d'une biographie ou d'un texte sacré par exemple. Chaque semaine, consacrez un peu de votre temps à vous nourrir de pensées qui élargissent votre conscience. Inspirez-vous de mes suggestions de lectures à la fin de ce livre (voir page 398) et sur mon site : www.liloubookclub.com/fr.

MA LISTE DE LECTURES

LIKE	

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.

Faire le bilan



À la fin de chaque semaine, faites le bilan 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.

Se réunir

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, ou à des connaissances qui suivent le même chemin que vous, 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 journaux vidéo que notre inspiration pour *Co-Creating Our Reality* 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. Par ailleurs, cela vous pousse à ÊTRE qui vous dites vouloir être dans le monde.

Conseils pour un super Défi des 100 jours

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

1. Anonymat ou pas

Pour participer pleinement au Défi des 100 jours, certains resteront dans l'anonymat et créeront un compte sur le site www.defides100jours.com avec un nom et une photo de leur avatar. C'est à vous de décider de quelle manière vous décidez de 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.



2. Les réponses sont en vous

Pendant votre Défi des 100 jours, vous allez attirer toutes sortes de conseils, encouragements et commentaires. Il est important de trouver de plus en plus souvent les réponses en vous. Il est idéal d'être ouvert aux propos des autres, mais de choisir ensuite pour vous-même. Vous allez ainsi au fur et à mesure du Défi et des saisons trouver les réponses en vous et vous faire de plus en plus confiance. Gagner en confiance et en estime de vous-même ainsi qu'en clarté figurera très certainement parmi les bénéfices que votre participation vous apportera.

3. Idées de défi

Vous n'avez pas besoin de vous trouver des défis, ceux-ci viendront à vous en fonction de vos intentions et objectifs. Vous n'avez pas besoin, non plus,

d'être clair sur vos objectifs dès le début (et 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 à vous les solutions. Vous pouvez cela dit commencer par un thème et une intention assez vagues et larges pour le Défi des 100 jours, comme « attirer la femme de sa vie », « trouver un job passionnant », « être en paix avec soi-même pendant 100 jours », « se remettre en forme », « avoir plus d'énergie », « transformer sa vie », « changer de métier », « avoir un cœur ouvert », « aimer inconditionnellement ». Les idées sont nombreuses ! Créer un tableau de vision, mais aussi participer à l'aide de ce cahier, jour après jour, quand vous le pouvez et vous le souhaitez, vous aidera à peaufiner votre vision et gagner en clarté. Il y a de nombreux niveaux de participation au défi, tout comme dans la vie. Le plus important est de se fixer une date et de commencer, surtout quand cela est votre première saison.

4. Tableau de vision

Je parle souvent des tableaux de vision, car je les trouve très efficaces. J'aime regrouper des magazines féminins, de décoration, de sport ou des magazines gratuits de rue et commencer à découper les images qui me plaisent le plus. J'aime aussi le faire avec plusieurs amies et mettre une musique sympa, allumer une bougie et découper dans ces magazines ce qui est en résonance et me parle le plus : un mot – AMOUR, MIRACLES, ÊTRE VRAI, MÉDITATION, INTUITION – ; mais aussi des images en couleur 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. J'aime être surprise. Nous pouvons bien sûr créer un tableau de vision sur un thème précis tel que le travail, mais nous pouvons aussi faire cohabiter plusieurs thèmes sur un même tableau. J'aime prendre un grand calendrier en carton et faire mon collage dessus. Je découpe autant d'images que je peux, puis je les regroupe et procède au collage en toute créativité et liberté. Cela devient très beau. Les photos peuvent se juxtaposer ou être les unes à côté des autres. C'est à vous de voir. Vous pouvez créer un tableau de vision en famille ou avec des amis. Voici quelques exemples trouvés sur le site du Défi des 100 jours : <http://tinyurl.com/tableauvision>.



5. Regarder des vidéos

Il est intéressant de regarder les vidéo-blogs des autres participants : <http://www.defides100jours.com/video>. Cela n'est pas une obligation, mais regarder leurs vidéo-blogs et/ou lire leurs blogs leur apporte du soutien et vous permet de gagner en inspiration. L'énergie sur le site du Défi des 100 jours est très bonne et permet de rester inspiré, même en cas de coup dur. C'est une magnifique communauté de personnes qui cherchent à transformer leur vie. Il est important de mentionner ici de nouveau que le Défi des 100 jours n'est pas un site pour faire la promotion et la pub de ses activités. On peut mentionner ce que l'on fait, mais cela n'est pas un site pour attirer des personnes vers un autre site, ou proposer ses activités dans les vidéos. Les participants s'autodisciplinent et nous signalent s'il y a une personne qui n'applique pas cette règle d'or. Si vous souhaitez nous contacter à ce sujet, alors vous pouvez le faire sur lateledelilou@gmail.com.



6. La visualisation

Vous découvrirez dans ce cahier de nombreux exercices de visualisation très efficaces. Vous pouvez visualiser aussi 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. Ceci 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 W. Dyer. Au début de ma journée, en me levant, j'ai pris l'habitude de créer une intention. Cela peut par exemple être de passer une belle journée, d'être active ou bien portée par un élan créatif. J'ai pris cette délicieuse habitude en participant au Défi des 100 jours. Dans ce cahier, vous allez ajouter tous les jours vos

intentions pour la journée. L'intention est importante et ne doit pas être confondue avec un objectif. L'intention est un contexte dans lequel vous allez vivre, cela peut être précis, mais ce n'est pas à vous de savoir comment cela va se mettre en place. Votre rôle est d'émettre l'intention puis de laisser les choses se mettre en place. Vous passez à l'action seulement quand vous vous sentez bien par rapport à cette action, quand elle est motivée par l'amour et non la peur. Vous allez au fur et à mesure des semaines, mais aussi des saisons, comprendre et ressentir comment les intentions fonctionnent pour le mieux pour vous. Il est essentiel de créer une intention ou des intentions pour le Défi des 100 jours. Si vous ne savez pas encore très bien comment vous y prendre, alors attendez, et les exercices quotidiens de ce cahier vous aideront.

Je vous propose de prendre connaissance des recommandations d'Elisa, Italienne habitant en Suisse, participante au Défi des 100 jours depuis plusieurs années:

Je réalise que créer une intention et la lire tous les jours est devenu un rituel sacré pour moi. Je trouve cela tellement puissant. En règle générale, une fois que je suis prête à découvrir mes intentions, j'allume une bougie de méditation, je m'assois dans un lieu tranquille, je commence à méditer pour ralentir le débit de mes pensées et me relaxer. Puis je mets mes intentions par écrit, au présent, tout en ressentant les émotions et sensations de ces intentions comme si elles étaient déjà manifestées. Par exemple: «Je suis heureuse et émue de tenir entre mes mains mon premier livre.»

Ensuite je lis mes intentions à voix haute, clairement, et je me concentre sur un sentiment de joie et de gratitude comme si tous les vœux et souhaits étaient réalisés et manifestés. Je laisse savoir à la vie, au travers ma conviction, que je suis prête à suivre les signes et à vivre des synchronicités pour attirer des miracles et ma mission de vie. Ceci me touche et je me sens tellement inspirée et prête à commencer la journée et mon Défi des 100 jours. Enfin, je crée un tableau de vision, ce qui m'aide à gagner encore plus de clarté et à visualiser mes rêves pour cette saison du Défi.



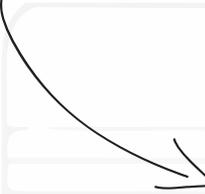
Vous découvrirez de nombreux témoignages à la fin de ce livre, p. 380.



EXEMPLES D'INTENTIONS QUOTIDIENNES

Je m'ouvre aux miracles de la vie.
Aujourd'hui je suis ouvert à la vie.
J'ai le cœur ouvert.
Je suis calme et productif.
Je prends plaisir à faire la cuisine.
Je m'amuse.
Je dors bien.
Je suis sympa avec les gens que je rencontre.
Je suis prêt à passer une excellente journée.
Je suis dans le flux aujourd'hui.
Mon voyage se passe bien, tout est en ordre.
Je suis créatif et aligné.
J'aide.
Je me respecte.
Je m'aime.
Je choisis d'être heureux.
J'aime mon corps.
Je mange sainement.
La vie me guide.
Je reçois de nombreuses idées de l'univers.





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 est liée à votre confiance, au respect de vous-même ; elle vous aide à reconnaître cette voie intérieure et vous encourage à la suivre.

L'intuition 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 (une tasse de thé que l'on nous offre, 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 bénéfiques et les bons aspects. Par exemple, la perte d'un emploi peut nous permettre de mûrir et de découvrir notre destinée.





L'outil que j'utilise également souvent est le journal de gratitude. Au départ, il est important de le faire par écrit en fin de journée pour remercier l'univers pour les cadeaux du jour. Et au fur et à mesure, nous prenons l'habitude de remercier tout au long de la journée, sans besoin pour cela de faire le point. La gratitude devient naturelle.

Il m'arrive parfois de devoir revenir à l'écrit, lorsque je sens mes énergies plus faibles et que je ne suis pas en phase avec ce qui se passe autour de moi. C'est un excellent moyen pour reprendre le dessus et voir, de nouveau, la beauté de la vie.

Anne-Sophie Pau

<http://www.defides100jours.com/profile/AnneSophiePau>

10. Être un cocréateur

Être un cocréateur ou une cocréatrice est assez naturel. Le plus important est d'être un cocréateur actif, c'est-à-dire d'agir dans l'amour et à partir de votre cœur et non plus dans l'amour de manière passive, réactive et dans la séparation et la compétition. Cela engendre bien trop de conséquences négatives pour vous, vos proches et notre magnifique planète. Nous cocréons à tout moment et à tout instant. Il est important d'être conscient, ouvert et de suivre son intuition. Se respecter, apprendre à s'aimer et faire des choix dans l'amour change une vie.



Pourquoi des défis ?

Vous allez naturellement rencontrer des défis lors de votre Défi des 100 jours ! C'est en allant au-delà de ces défis que vous allez vous transformer. Les défis que nous rencontrons sont parfaits pour nous. Ils nous paraissent insurmontables, mais ils cachent souvent un merveilleux cadeau. Faites-moi confiance ! 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. Il est essentiel de voir et comprendre que nous sommes à 100 % responsables de notre situation. Bien souvent, nous nous posons en victimes, mais ce n'est pas en pensant comme cela que nous nous en sortirons. Nous stagnons, et notre vie ne prend pas un nouvel envol. Je vous recommande de trouver de la gratitude pour ces défis.

Vous avez rêvé 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 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. 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 l'offrir.

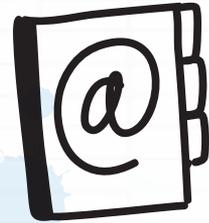
En grandissant nous avons affronté de nombreux défis, mais nous n'étions pas encore équipés d'outils, de techniques, d'expérience et de sagesse pour y faire face dans l'amour et le respect de soi. Alors, nous avons appris à faire face avec ce que nous avons. La plupart d'entre nous ont réduit leur champ 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.

Le chemin vers cette liberté d'action et une vie qui est 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 être autrement. **Nous devons 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. Ceci est une illusion. La vie continue son cours et nous nous séparons. Alors pour se réaligner et retrouver le flow de la vie, il suffit de retrouver la gratitude pour ces petites choses, de passer du temps en 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'aie trouvé au cours des saisons quand mon moral n'était pas bon. Simplement exprimer sa tristesse, ses questionnements, ses incompréhensions dans un blog sur le site — ou mieux encore dans une vidéo, aide radicalement à changer de vibration. Cela permet de commencer à retrouver une lueur d'espoir. Avoir 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 commentaires sur le site. Et je ne vous parle même pas de toutes les bonnes énergies que de nombreux participants ont déjà reçues, ce qui est pour moi bien au-delà des mots. Je vois souvent le site comme une expérimentation. Comme un laboratoire positif qui m'aide à expérimenter les choses en dehors du temps, en dehors de la vie, pour ensuite pouvoir participer pleinement et sans mes peurs dans la vie, et vivre de plus en plus cohérente. Je suis éternellement reconnaissante pour le Défi des 100 jours et cette communauté internationale de participants.



Mes notes

A large, crumpled piece of paper with horizontal dotted lines, serving as a template for notes.

Préparation

Avant toute chose, prenez connaissance de la page « Commencez ici » sur le site <http://www.defides100jours.com/page/commencer-ici> après vous être enregistré sur le site si ce n'est pas déjà fait. Si vous n'arrivez pas à vous inscrire, envoyez un email à lateledelilou@gmail.com.



Je vous recommande de commencer votre journée en créant une intention pour la journée, de regarder votre collage (tableau de vision) ou de lire votre intention pour votre Défi des 100 jours. Si vous ne savez pas par où commencer (si c'est votre première saison) et que vous vous sentez un peu perdu, pas un souci ! Commencez simplement au jour 1 et suivez les exercices et outils proposés tout au long de ce cahier. Même si vous ne bloguez pas et que vous décidez de remplir simplement ces pages de temps en temps, votre vie va déjà commencer à se transformer. Il est évident que plus vous participerez – en faisant les exercices et en partageant à l'écrit sur le site ou en vidéo-bloguant –, plus le Défi des 100 jours aura un impact. Mais rappelez-vous qu'il n'y a pas de règles. Faites-vous plaisir. Nous voulons que ce soit AMUSANT ! Qui voudrait d'une transformation ennuyeuse, pour laquelle il faudrait travailler durement ? Alors, amusez-vous.

Voici quelques-uns de nos conseils pour se préparer au Défi des 100 jours. Ceci n'est en aucun cas obligatoire. Il n'y a pas de règles. C'est votre défi !



1. TABLEAU DE VISION

Une technique consiste à vous confectionner un « tableau de vision », c'est-à-dire tout simplement un collage représentant tout ce que vous voulez attirer dans votre vie. Les tableaux de ce genre sont des outils très puissants, qui sont également faciles et amusants à faire. Achetez-vous un poster en papier ou en carton, ou collez simplement ensemble plusieurs feuilles de papier A4 ou A3. Ensuite, prenez quelques magazines. Peu importe qu'ils soient récents ou anciens : vous pouvez en récupérer n'importe où. Feuillotez-les et dénchez-y des images qui vous font du bien et qui représentent ce à quoi vous aspirez. Par exemple, si vous souhaitez davantage de rires dans votre existence, découpez des photos de personnes partageant joyeusement un dîner convivial. Notez que vous n'avez pas besoin d'avoir les idées parfaitement claires avant de commencer à couper et à coller des images. C'est le processus même qui vous conduira à la clarté. (Extrait de mon livre *J'ai perdu mon job et ça me plaît*, page 52).

Collez ici certaines images qui vous inspirent. Vous pouvez compléter cette page tout au long du Défi des 100 jours en plus de votre grand tableau de vision ou de la version digitale de votre tableau de vision.

2. JOURNAL

Achetez un journal ou cahier d'écolier afin d'écrire tout au long du Défi. De nombreux exercices proposés tout au long du Défi des 100 jours sont extraits du livre de Sandy Grason, *Journalution*. Ce petit cahier vous sera très précieux et vous permettra d'avancer dans votre parcours des 100 jours.



Tout ce qui vous fait du bien peut contribuer à réorienter votre énergie. Si vous êtes à la maison, ou si vous l'avez à portée de main, vous pouvez écrire dans votre journal et y noter vos sentiments et vos pensées. La chose est particulièrement utile quand vous êtes en colère ou contrarié, et quand vous éprouvez le besoin de laisser sortir ces émotions. Faites-le! Sortez votre journal, et si votre situation ne vous convient pas tout à fait, ou encore si vous avez certaines préoccupations ou des soucis, commencez à coucher par écrit tout ce qui vous perturbe.

...

Une précision: réorienter son énergie, ce n'est pas faire semblant que tout va bien. Ce n'est absolument pas ce que je suggère. Je ne parle pas davantage de pensée positive: ce que je suggère, c'est d'arriver à se sentir bien et d'assumer la pleine responsabilité de ce qui arrive dans votre vie. De trouver en vous un lieu de pouvoir. Si vous ne vous sentez pas bien, vous n'allez pas prendre de bonnes décisions. Votre priorité doit donc être de vous sentir bien, ce qui vous donnera de l'inspiration, vous fera rencontrer des gens ou encore vous fera entreprendre quelque chose qui produira des résultats inattendus... Votre tâche consiste à n'agir que quand ça vous paraît juste; suivez simplement cette guidance intérieure.

(Extrait de mon livre

J'ai perdu mon job et ça me plaît, page 51)

Je tiens un journal où je note tout ce qui m'arrive en chemin; je l'ai commencé aussitôt que j'ai perdu mon emploi. Je vous encourage vous aussi à noter tout ce qui vous arrive, que ce soit sur le moment ou à la fin de la journée. Pour ma part, je le fais à chaque instant, car j'ai très envie que les choses arrivent et qu'elles arrivent vite. Plus je me sens portée par le courant, mieux je me sens, et plus j'ai le sentiment que les choses vont se manifester rapidement. Dans le genre, je suis plutôt «à fond», ayant bien l'intention de vous démontrer la puissance de la Loi de l'Attraction.

(Extrait de mon livre *J'ai perdu mon job et ça me plaît*, page 60)

Il n'y a pas obligation d'écrire tous les jours! Vos tiroirs débordent-ils de journaux intimes à moitié remplis? Commencez-vous un nouveau journal tous les ans ou tous les deux ans pour l'oublier après deux ou trois semaines? Vous revoilà dans une autre de ces boutiques pleines de merveilles, serrant contre votre cœur un magnifique nouveau cahier, vous promettant que, dans celui-là, vous écrirez tous les jours? Moi aussi j'ai fait des promesses, mois aussi je les ai rompues, et mes tiroirs sont pleins à craquer de journaux intimes à moitié remplis. Avant, je m'en sentais coupable. À présent, je comprends que ces journaux à moitié remplis représentaient des étapes, vers le but de ma vie. Que vous écriviez une fois par jour ou une fois par an, l'écriture a un effet positif sur votre vie. À chaque fois que vous écrivez, vous vous rapprochez un peu de votre âme, vous donnez à votre sagesse intérieure un lieu sûr pour émerger. Alors, laissez tomber la culpabilité! Votre journal est votre ami.

3. ESPACE

Réservez-vous un espace privé. Ce peut être chez vous, ou dans un parc à proximité. N'importe quel lieu où vous vous êtes toujours senti à l'aise et en paix. Les vidéo-blogs seront aussi plus faciles à enregistrer seul dans un espace privé sans distractions. Les différents outils et exercices proposés tout au long de ces 100 jours demanderont votre concentration.



Mes notes

4. CAMÉRA

Si vous avez décidé de vous filmer pour enregistrer votre Défi des 100 jours, préparez votre caméra, webcam ou smartphone, achetez les cartes de mémoire SD si nécessaire, etc. D'après notre expérience, le moyen le plus facile de se filmer est d'utiliser une webcam, une camera Flip ou le téléphone portable et de mettre en ligne directement, sans montage, sur YouTube ou une autre plateforme. Vous pourrez ensuite l'ajouter sur le site du Défi des 100 jours facilement. Un seul mot d'ordre : ne compliquez pas les choses. Cela doit être simple et facile. Vous allez peut-être vous heurter à des difficultés techniques au début, mais passez outre car cela va vous ouvrir les portes d'un tout autre monde. Si vous filmer est une trop grande étape de début de Défi, commencez par bloguer sur le site du Défi des 100 jours (www.defides100jours.com) et ensuite, quand vous vous sentirez à l'aise, filmez-vous. Se filmer est une très belle étape et permet d'accéder à un autre niveau de clarté, de courage et de manifestations. Les vidéo-blogs sont donc très pratiques pour partager ce que l'on apprend et aussi partager ses peurs et succès. C'est un outil très pratique et efficace.



Vous pouvez bloguer et vidéo-blogger durant chaque saison, ce qui conduira d'autres personnes de la communauté à vous apporter leur soutien. Je trouve également extrêmement utile d'annoncer vos buts, vos intentions et vos déclarations à toute la communauté. Vous y trouverez aussi de nombreuses ressources : des informations, des recommandations de livres et des discussions, ne serait-ce que sur la façon de débiter. Dites ce que vous cherchez : vous le trouverez là-bas.

(Extrait de mon livre
J'ai perdu mon job et ça me plaît,
page 242)

Semaine 1

PRÉPARATION

JOUR 1

Date: ___/___/___

Lieu: _____

Montez la première marche avec foi.
Nul besoin de voir tout l'escalier,
montez simplement la première marche

- Dr Martin Luther King Jr.

Mon intention aujourd'hui est de...

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

Exercice du jour 1 : CRÉER SES INTENTIONS

Il est recommandé de commencer à explorer vos intentions en ce premier jour de votre Défi des 100 jours. Peut-être connaissez-vous déjà précisément vos intentions et les domaines de votre vie qui sont les plus importants pour vous en ce moment. Ceci est une première exploration. Ne vous inquiétez pas si vos intentions sont encore vagues. Une intention est comme un contexte dans lequel vous allez évoluer pendant ces 100 prochains jours. Un peu comme des lunettes à travers lesquelles vous allez voir la vie. « Mon intention est d'être heureux pendant 100 jours » peut être votre intention. Vous allez alors noter au cours de ces 100 jours ce que vous découvrez sur vous-même et ce que vous attirez à vous et qui vous rend heureux. L'intention peut être plus spécifique si vous le souhaitez: « Attirer l'homme/la femme de ma vie », « Attirer un job qui me passionne ». Le plus important est de choisir une intention qui vous inspire. Vous n'avez pas besoin de savoir comment cela va se mettre en place. Pour le moment, créez vos intentions. Des intentions qui sont grandes, mais que vous sentez possibles en 100 jours, même si vous ne savez pas encore comment.

→ Bonus jour 1

Branchez votre caméra ou webcam et parlez de votre première journée et de vos visions et rêves pour ce Défi des 100 jours. Aujourd'hui étant le premier jour, nous vous recommandons de faire une vidéo ou un blog pour récapituler vos premières intentions. C'est un premier pas important. Il va sans dire que les intentions et buts peuvent évoluer tout au long du défi.

→ Vidéo du jour

Regardez un exemple de vidéo-blog jour 1: <http://tinyurl.com/jour1lilou>.

Aujourd'hui je choisis
trois pratiques



- Faire de l'exercice
- Lire mes affirmations
- Méditer
- Lire ma vision
- Lire un livre qui m'inspire
- Tenir mon journal
- Être dans la gratitude
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions du Défi des 100 jours
- Lire ma vision de l'abondance
- Faire un bilan de mon Défi
- Se réunir
- Faire un vidéo-blog ou blog
- Surfer le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Au cours de ma journée, j'observe ce qui remonte à la surface, ce qui fonctionne, ce qui m'inspire, je note de nouvelles actions que je pourrais accomplir demain, etc.



Aujourd'hui, *mes résultats/succès* sont:

Aujourd'hui, *je suis reconnaissant pour...*

ÊTES-VOUS PRÊT À ALLER PLUS LOIN?

1. SITE DU DEFI DES 100 JOURS

www.defides100jours.com



Je vais sur site gratuit du Défi des 100 Jours et je démarre un défi des 100 jours

5 RAISONS DE DÉMARRER MON DÉFI DES 100 JOURS DÈS MAINTENANT:

- Atteindre ses rêves
- Progresser et transformer ma vie
- Rencontrer d'autres cocréateurs dans une même dynamique
- Apprendre et me redécouvrir
- Dynamiser ma vie



2. CAHIER D'EXERCICES DU DEFI DES 100 JOURS

www.lecoachingdelilou.com/defides100jours-cahier



Je souhaite acheter et utiliser au quotidien le Cahier d'exercices du Défi des 100 Jours

€22.90



3 RAISONS D'UTILISER LE CAHIER D'EXERCICES:

- Journal à spirale de 400 pages
- Un exercice par jour pour avancer dans la transformation
- Archiver mes progrès, résultats et observation sur 100 Jours

3. VIDEO COACHING DE LILOU SUR 100 JOURS

www.lecoachingdelilou.com/defides100jours-programme



Je souhaite recevoir 1 vidéo tous les jours sur 100 jours de Lilou pour m'accompagner dans mon Défi

5 RAISONS DE PARTICIPER AU PROGRAMME DE COACHING

- Une vidéo inédite par jour de Lilou pour me motiver
- Aller au bout de mon Défi des 100 jours
- Atteindre mes rêves et intentions
- Transformer plusieurs domaines de ma vie
- Pour donner le meilleur tous les jours



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 email à lateledelilou@gmail.com.

1. Les premiers pas

« Le site du Défi des 100 jours a été un tel tremplin personnel pour moi. Lorsque je me suis inscrite sur le Défi des 100 jours, je souhaitais tout changer dans ma vie... Je ne savais pas par quel défi commencer, il y en avait tant ! L'argent, le corps, la santé, les relations, le plaisir de vivre, le couple, etc. Je me suis lancée sur le thème de l'autonomie financière. Après quelques échanges, l'autonomie financière a vite été remplacée par l'autonomie personnelle et, de fil en aiguille, j'ai pris conscience que je m'étais enfermée dans la pire des prisons, une prison glauque, sans le moindre rayon de soleil, pleine de toiles d'araignées, avec un gardien impitoyable, qui ne laisse passer personne, ne donne rien à manger ni à boire : moi-même... 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... Chaque défi n'était qu'un prétexte pour réaliser cet unique objectif, chaque défi était un moyen de briser encore davantage mes chaînes. »

Églantine



« À vrai dire, je suis toute nouvelle dans le Défi des 100 jours. J'ai commencé ma première saison il y a tout juste vingt-huit jours. J'utilise la version papier que je trouve géniale. 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! Que dire de plus, à ce stade déjà les choses bougent. 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! Je ne sais que dire d'autre à ce moment même. Mon premier objectif était de vendre ma maison et de trouver un logement qui me convient. Ça y est, aujourd'hui j'ai signé le contrat de vente! »

Rosa



« Je débute dans le développement personnel et autres outils magico-pratiques. Une amie, Barbara, m'a conseillé de m'inscrire sur le site du 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 (Belgique) <http://www.defides100jours.com/profile/Alice605>

« 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 récemment a eu une idée de génie (création d'un produit, d'un service, d'un site...) le but étant d'en faire un blog. »

Agnès <http://www.defides100jours.com/profile/MILLET923>

« 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 <http://www.defides100jours.com/profile/JeanRemi>

« 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, spirituel, la cocréation, et le vœu d'une vie riche et passionnante. S'inscrire au Défi des 100 jours, c'est déjà en soi une victoire, ça pousse à vous poser des questions sur vous-même, à prendre la pleine responsabilité de votre vie, grâce à des outils mis à votre disposition pour booster votre développement. Grâce au défi, j'ai découvert notamment le tableau de visualisation avec un tutoriel, maintenant je sais en faire et j'adore ça. J'ai eu également connaissance de films magnifiques, à travers des groupes auxquels vous pouvez participer sur des sujets qui vous inspirent. Pour résumer, le Défi des 100 jours, c'est, rien qu'en s'inscrivant, être dans une dynamique de curiosité, d'apprentissage et d'amélioration de soi et de sa vie en partageant avec les autres. C'est prendre une décision, celle d'améliorer un ou plusieurs points de votre vie sur les 100 prochains jours, et d'avoir une communauté qui vous soutient, vous éclaire, avec qui vous pouvez librement être vous-même. »

Claire <http://www.defides100jours.com/profile/poppie>

Je finirai avec cette phrase: l'important n'est pas la réussite ou l'échec (l'issue finale), l'important c'est l'IMPLICATION (le chemin). Et s'impliquer sur un chemin avec des personnes qui ont les mêmes aspirations que vous, c'est-à-dire qui ont décidé d'une vie meilleure, c'est en soi déjà la victoire.



« Les premiers jours, je regardais sans trop oser m'exprimer. J'étais si timide que je n'osais même pas faire de demandes d'amis, mais heureusement certaines personnes m'ont envoyé leur demande et ça a démarré. Petit à petit, j'ai appris le monde des relations virtuelles, et le site du Défi des 100 jours est devenu une véritable matrice d'évolution, on a appris les uns des autres, on s'est soutenus, on a aussi souvent beaucoup ri... Pour certains, nous avons eu plaisir à nous rencontrer physiquement et pour beaucoup nous sommes toujours en relation sur facebook et continuons de nous soutenir. »

Denise <http://www.defides100jours.com/profile/denisefeurtey>

« Je termine mon 1^{er} Défi des 100 jours et je dois dire que je suis étonnée, car même si je n'ai quasiment pas alimenté mon espace sur le site 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 <http://www.defides100jours.com/profile/YannickBadot>

« Pour mon Défi des 100 jours, j'avais pris comme objectif : garder mon cœur ouvert (le Défi des 100 jours est "fini" mais j'ai gardé l'objectif). Ces trois mois ont été un propulseur dans ma vie. Je n'ai pas été très assidue dans mes écrits sur le site, mais de m'être engagée m'a permis de garder en mémoire l'objectif tous les jours et de commencer ma journée le cœur ouvert!!! Résultat : joie, confiance, paix, harmonie... Concrètement : ma relation avec moi-même, les autres, la vie s'est transformée. Mon entreprise de cosmétique bio écologique que je fabrique avec les plantes de mon jardin grandit. En bref, ce Défi des 100 jours a été la burette d'huile qui m'a permis d'ouvrir tout en grand. Merci la Vie!!! »

Madeleine

«Je me suis inscrite sur le Défi en 2011, après la naissance de ma fille et le retour au travail suite à mon congé maternité. Ce dernier s'est très mal passé puisque mes employeurs ont décidé de donner mon poste à un autre. Ils m'ont proposé un autre poste, que j'ai accepté par peur du licenciement, mais qui ne me correspondait pas du tout. J'ai peu à peu senti que la dépression me guettait si je restais là. Mon premier Défi était d'obtenir une mutation dans le Sud de la France, d'où je suis originaire. Ne pouvant plus attendre, nous décidons, mon mari et moi de partir de nous-mêmes à la recherche de nos rêves. Au fil des 6 saisons, nous avons évolué et nous nous sommes rapprochés de nos rêves respectifs. Ces saisons m'ont amenée à faire le lien entre la loi d'attraction et l'art de la magie, passion que j'avais mise de côté bien trop longtemps! J'en ai écrit un livre et j'ai créé ma boutique ésotérique en ligne, qui était un de mes plus grands rêves. A l'heure où j'écris ces mots, je débute ma saison 7 qui va m'amener jusqu'à l'ouverture du magasin en réel! Le rêve ultime de mon adolescence! Le Défi des 100 jours a changé ma vie et ma vision de celle-ci à tout jamais.

Mes conseils

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-mêmes, 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. J'y suis devenue rapidement accro, même si, au fur et à mesure des saisons, le nombre de vidéos diminue.

L'outil que j'utilise le plus est également le journal de gratitude. Au départ, il est important de le faire par écrit en fin de journée pour remercier l'univers pour les cadeaux du jour. Et au fur et à mesure, nous prenons l'habitude de remercier tout au long de la journée, sans besoin pour cela de faire le point. La gratitude devient naturelle.

Il m'arrive parfois de devoir revenir à l'écrit, lorsque je sens mes énergies plus faibles et que je ne suis pas en phase avec ce qui se passe autour de moi. C'est un excellent moyen pour reprendre le dessus et voir, de nouveau, la beauté de la vie.»

Anne-Sophie Pau <http://www.defides100jours.com/profile/AnneSophiePau>

2. Prendre confiance en soi. Ce que cela m'a apporté

« Ce que m'a apporté le site, c'est déjà tout ce plaisir, mais il m'a aussi permis de prendre confiance en moi et de m'affirmer dans une communauté et dans la vie en général. Je devais avoir besoin de grandir dans un environnement ouvert aux mêmes réalités que les miennes pour pouvoir ensuite grandir dans le monde quotidien et aller à sa "conquête". »

Denise <http://www.defides100jours.com/profils/denisefeurtey>



« 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 clef 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, la force qui circulent en moi. J'ai retrouvé la foi en la vie. J'ai fait le tour de nombreux outils, passionnée par cette abondance de moyens qui circulent sur le site, tous m'ont été utiles, comme une aide pour avancer vers moi-même. Aujourd'hui, je ne conserve que des choses très simples, qui s'intègrent naturellement dans mon quotidien : la méditation et l'expression de mes émotions. 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. J'accompagne d'autres personnes aujourd'hui, vers leur propre force, je transmets mes propres outils, la libération émotionnelle et l'hypnose humaniste, notamment, et mon cercle relationnel change, évolue, devient merveilleux, ainsi que ma vie... »

Églantine

« J'ai aussi compris, pas juste avec l'esprit, mais aussi avec mon corps et mon âme, que chaque chose, chaque personne est là où elle doit être. Chaque chose ou personne a aussi le droit d'être là où elle est. Chaque chose ou personne est là, elle en a le droit, c'est sa place et cela a un sens. Depuis lors, je suis plus à l'écoute du droit de chacun et du sens que leur présence représente (ou pas). Si une voiture me ralentit maintenant, elle a le droit d'être là, c'est peut-être son rôle et si elle est là, cela a un sens! Elle m'évitera peut-être un accident qui se serait produit si elle n'avait pas été là... Je pense donc souvent à cet effet "papillon".

Tout cela pour dire que je pars d'un Défi, mais qu'il m'entraîne bien plus loin. Le Défi est un point de repère auprès duquel je reviens sans cesse, mais il m'ouvre de nouveaux horizons sans cesse également! Alors, ne compliquons pas trop les choses dans des Défis hyper complexes. Plus il est simple dans la formulation, plus il ouvrira de portes! »

Sybille (Belgique) <http://www.defides100jours.com/profile/SybilleGenot>



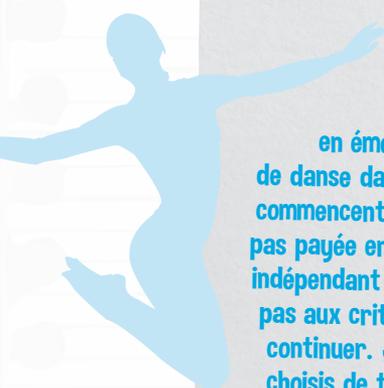
« Sur le site du Défi des 100 jours, je trouve de fabuleux trésors et des informations que j'aime diffuser sur mon site. Mon projet me permet d'utiliser ma créativité, j'adore ça! J'apprends à me faire confiance et aussi à faire confiance à l'univers. Le fait de revenir ici, dans cette communauté, m'aide à ne pas perdre ce fil conducteur.

Vers où ce fil conducteur va me conduire? Je ne sais pas. Tout ce que je sais c'est que mes actions du moment me passionnent et sont en concordance avec tout mon être. Le bonheur c'est tout simple au fond, c'est faire ce que l'on aime, ce qui nous passionne. Mais attention! Il ne faut pas se perdre, il ne faut pas perdre le fil conducteur;)

Lilou, t'as eu une idée géniale en créant ce site, merci bella;) Merci à toutes les cocréatrices et cocréateurs pour vos partages et continuez à enrichir ce merveilleux site. »

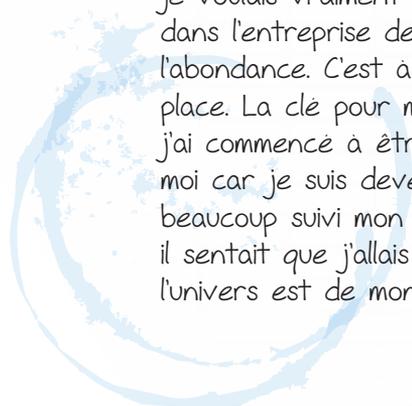


Gigi (Québec) <http://www.defides100jours.com/profile/GinetteRichard>



« Je suis originaire de France. Je rejoins mon copain en Suisse après avoir trouvé notre appartement et un emploi. Au même moment, je décide de remplir pour une deuxième saison du Défi des 100 jours, la première ayant été vraiment riche en émotions et réalisations. Je commence alors mon nouvel emploi en Suisse, professeure de danse dans une école qui vient de s'ouvrir, je suis aux anges. Seulement, pas mal de soucis commencent à apparaître. Je sens que l'école où je travaille part dans tous les sens, je ne suis pas payée en temps et heure, on me dit que c'est normal. Entre-temps, ma demande de statut indépendant afin d'être en phase avec le contrat de l'école est refusée, motif : je ne correspond pas aux critères. Je m'épuise, râle, me plains. Et soudain je me réveille... STOP ! Ça ne peut pas continuer. Je décide alors d'arrêter cet emploi qui me prend plus que tout mon énergie. Je choisis de travailler avec une structure sûre et qui fonctionne, on m'appelle, j'ai un cours qui s'ouvre. Pour pallier mon isolement, je décide de proposer sur le Défi des 100 jours une rencontre entre personnes vivant en Suisse, afin de mettre en place un projet cocréatif inspirant pour les autres. De magnifiques échanges naissent sur la toile. Je ne me plains plus, je comprends leur décision, d'abord donner avant de vouloir recevoir. Je me dis que c'est une chance, j'ai l'occasion de me poser les vraies questions sur le sens de ma venue ici. Que puis-je apporter au pays qui m'accueille ? Je rencontre mes responsables professionnels, je les sens vraiment motivés par ce que je peux développer avec l'enseignement de la danse dans des endroits où rien n'existe encore, tout est à construire... Ma réponse est là. Je décide de développer l'artistique à ma façon, avec ce que je suis. Après plusieurs mois de lutte, je me sens enfin épanouie, en totale harmonie avec moi-même, reconnaissante de tout ce que j'ai rencontré et traversé, toutes les magnifiques rencontres faites sur le chemin. C'était exactement mon vœu pour cette deuxième saison du Défi des 100 jours. Outils mis en place pour ce défi : tableau de vision, visualisation, prière, méditation, lecture, être 100 % responsable de ma vie, journal de gratitude, action. »

Claire <http://www.defides100jours.com/profile/poppie>



«Après avoir vu *Le Secret* en octobre 2012, je me suis inscrite sur le Défi des 100 jours. À ce moment-là, je venais tout juste de débiter une longue période de chômage, retournant vivre chez mes parents car impossible de prendre un appartement seule ou en collocation à 29 ans. Cette situation m'a permis de faire le point et de me focaliser sur ce que je voulais vraiment dans la vie: voyager, avoir une carrière à l'étranger dans l'entreprise de mes rêves et vivre tout ça avec mon amoureux dans l'abondance. C'est à partir d'avril 2013 que tout commencé à se mettre en place. La clé pour moi a été la gratitude. C'est à partir de ce moment où j'ai commencé à être pleine de gratitude que tout s'est mis en place pour moi car je suis devenue plus joyeuse, j'ai pu lâcher prise. J'ai également beaucoup suivi mon instinct et mon ressenti. Mon corps me parlait quand il sentait que j'allais dans de mauvaises voies et je sais désormais que l'univers est de mon côté.»

Kelly

3. Aller au-delà des peurs

« Je me rappelle qu'à peine deux mois après mon inscription, j'avais eu une remarque blessante (il fallait que cela arrive pour me sortir de ma "zone de confort" qui ne l'était pas tant que ça...), j'avais versé une larme tant la charge émotionnelle avait été forte, et l'instant d'après, je me suis dit que non, j'allais dépasser cela et plutôt que de suivre les autres, j'allais créer. Et j'ai écrit un premier article d'astrologie (billet blog), et j'ai vu que l'on me suivait. Puis de fil en aiguille, je me suis exprimée de plus en plus et c'était toujours bien perçu et mes amitiés étaient de plus en plus fortes. »

Denise

<http://www.defides100jours.com/profile/denisefeurtey>

« J'ai perdu un job et pas des moindres puisque c'était le premier job de toute ma vie après lequel j'avais couru des années ! Mon ego en a pris un sérieux coup. la honte est telle que très peu dans mon entourage sont au courant car ni Audrey ni personne d'une famille comme la mienne ne peut échouer... Ha, éducation quand tu nous tiens !!! Il m'a fallu attendre qu'une grande Lilou venue de nulle part frappe à ma porte grâce à un livre génialissime pour que je prenne conscience de ce que je savais déjà au fond de moi : il faut être clair avec ce que l'on veut pour soi car il n'est pas très confortable d'être assise le "c... entre deux chaises" ! Non, vraiment pas confortable !!! Désolée pour l'expression mais c'est vraiment ça ;). Hier soir, après un long déplacement (Liège-Paris-Lyon-Fribourg sans compter que je suis originaire de l'île de la Réunion), j'ai appris la grande nouvelle : j'ai attiré my dream job en moins de deux semaines. »

Audrey

« Je suis sur le Défi des 100 jours depuis l'année dernière et je 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 perso et j'ai lâché prise avec mon mari et je m'occupe de moi vraiment. L'univers me répond et mon Défi sur ton site 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 d'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 rappelle 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 d'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 <http://www.defides100jours.com/profile/COLLOMBSandrine>

« J'ai aussi beaucoup de gratitude pour les merveilleux cocréateurs qui me soutiennent depuis mon inscription sur le site. À l'heure actuelle, je vis précisément la même situation que tu décris dans ton livre *Je n'ai pas d'argent et ça me plaît* et à aucun moment je ne regrette ma décision d'avoir quitté un emploi stable pour faire le métier qui me passionne. Je traverse une épreuve délicate car je débute mon activité et j'ai peu de clients pour l'instant mais j'ai la certitude que j'en sortirai grandie, je découvre de nouveaux aspects de moi à travailler à chaque épreuve et je sais que j'ai beaucoup à partager et à offrir autour de moi. »

Cristina <http://www.defides100jours.com/profile/CristinaMarques>

« Je ne vais pas faire un témoignage de réussite de 100 jours, mais celui d'un "échec"... et une autre réussite!!

Le 19 février 2012 je démarre mon intention: *The Amazing Garden!* Mon jardin magique avec des coins magnifiques et inattendus. Quand les gens entrent qu'ils se disent que c'est le paradis ici!

Je m'engage sur ces pratiques: écrire un journal intime privé, journal de gratitude, tableau de vision (collage), lire, exercice-sport-marche, méditation, être 100 % responsable de sa vie, visualisations.

Je fais déjà de la méditation depuis six mois tous les matins, je fais de la marche avec ma voisine, je fais une description écrite et je continue avec mon tableau de vision (un slide show) avec plein d'images!

Entre-temps, je regarde la vidéo de Mimi Gabriel sur l'infidélité conjugale sur *La Télé de Lilou* qui m'inspire l'écriture d'un livre. Je ne connaissais pas beaucoup de gens qui parlent vraiment de leurs expériences difficiles et pas très belles en mettant en avant ce qu'ils ont attiré de mauvais dans leur vie comme Mimi et j'ai envie de faire pareil.

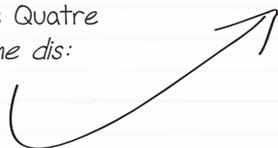
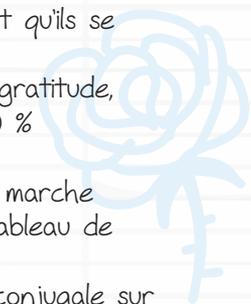
J'écris mon livre en très peu de temps et je mets mon jardin de côté.

Je suis comme en transe et les mots viennent très facilement.

Le titre *Intime* me vient une nuit avec des lettres allongées et quand je commence à le travailler je vois en anglais *In time* ! Oui, j'ai changé à temps pour sauver mon mariage.

Je n'osais pas montrer le livre à mon mari, comme ça parle de nous et des difficultés qu'on avait traversées. Mais "le hasard" m'aide! Mon ordi tombe en panne et nous devons utiliser le même ordinateur. Mon mari tombe sur mon manuscrit. Extrait de mon livre:

"Mon cœur commence à battre très, très fort, comme il veut sortir de mon corps. Je relis l'e-mail de mon mari, séparation, divorce et on commence demain, il faut tout séparer... Hier soir j'avais sorti deux livres de ma bibliothèque pour lire. Un des livres était *Les Quatre accords tolteques*". En regardant le mail de nouveau je me dis:



→ "Ne prends pas ça personnellement, ça ne parle pas de toi, ça parle de lui!" Et j'avais sorti Le hasard n'existe pas avec la phrase: Affirme donc tout d'abord que dès aujourd'hui commence pour toi une nouvelle vie plus lumineuse, pleine de sens, plus belle et plus facile. Le hasard n'existe pas!!! Et d'un coup je suis bien.

Normalement, je suis quelqu'un qui va jusqu'au bout des projets quand je m'engage. Je me suis écoutée et j'avais mis le jardin de côté en suivant mon cœur. En même temps, en 2012, c'est comme si l'univers s'occupait de mon jardin pour moi. Il pleuvait beaucoup et je n'avais pas à arroser et j'ai eu un jardin magnifique, magique sans faire grand-chose!>

Lotta <http://www.defides100jours.com/profile/LottaGrant>

« Mon nom de Défi est ALGÈ, c'est le nom d'un trois-mâts qui est parti de Bretagne il y a plus de trente-cinq ans, construit par mon papa quand j'étais toute petite, pendant quatre ans... Ce bateau s'est écrasé sur les côtes anglaises lors de sa deuxième sortie, laissant des disparus. Je n'ai jamais pu naviguer dessus... Ce drame m'a hantée depuis toujours, je voulais cette vie d'aventure qu'ont vécue des amis de mon Père qui voquent encore aujourd'hui autour du monde, je me sentais dépossédée... Mon Père, Georges, est décédé il y a deux ans, le 2 janvier, jour de sa naissance. J'ai démarré mon deuxième défi le 1^{er} janvier 2014, j'ai pris l'avion le 31 et le 1^{er} j'ai atterri à la Réunion. Le 2 janvier, ma peine était grande à l'évocation de l'anniversaire de mon Père et là, qui est venu me remettre les idées en place? BEJISA. Un cyclone dans mes émotions qui a tout emporté, tout nettoyé, des larmes de pluie, des larmes de joie aussi de sentir ce nettoyage s'opérer. Lors d'une sortie en mer imprévue, un immense oiseau blanc a frôlé mes yeux et des dauphins sont venus me consoler..

En rentrant, j'ai un nouveau job, je monte enfin mon atelier d'artiste, je vis dans l'instant présent toutes les synchronicités, et je remercie l'univers de tant de gratitude. Mon message serait de dire aux autres qu'à travers les multiples deuils que j'ai déjà eu à digérer, il est bien plus "difficile d'être heureux" car cela demande un travail d'écoute énorme, que "d'être malheureux", où il suffit de se laisser aller à subir! Se mettre au Défi et ressentir la force d'une famille est avec la patience le plus doux des remèdes... Alors pour moi, les Défis s'enchaînent. Je suis une joyeuse co-artiste-créatrice et je remercie de tout mon cœur Lilou!
(tu sais Lilou que cœur et courage ont la même étymologie!)>

ALGÈ <http://www.defides100jours.com/profile/ALGÈPeala>



4. Manifestations et outils



« 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

<http://www.defides100jours.com/profile/Native>

« J'ai assisté, lors de mon passage à Paris, à votre conférence au salon du Bien-Être en septembre dernier. Et là, le déclic! Mais oui, bien sûr. M'engager! M'engager aux yeux de tous et de tout le monde. J'allais suivre votre conseil et quel conseil! Yes! En tout premier lieu, j'ai pris l'engagement par un e-mail "anodin" à mes proches annonçant que le 15 janvier 2014, mon site pro serait en ligne. Je m'engageais envers moi-même (je m'alignais), envers mes proches (l'affect) et envers le monde entier grâce au site du Défi des 100 jours (la lumière). Le 8 octobre 2013, je m'étais inscrite à mon premier Défi, 90 jours pour monter ma prestation, créer de l'événementiel, fabriquer de A à Z mon site web. Pari réussi! Entre-temps, j'ai fait un grand ménage dans ma vie relationnelle. Au revoir... les parasites! Yes! »

Armelle <http://www.defides100jours.com/profile/ArmelleDupiatAllen>

« Double témoignage. Allons-y !! Je vais essayer de faire bref, mais il s'est passé tellement de choses ! Il y a un peu plus de deux ans, j'ai dû faire face à une importante crise financière (jusque-là, rien d'original hein ?!!), j'ai donc tout perdu ou presque, pour te donner une idée, je me suis retrouvée à vivre dans un logement sans eau, ni électricité et sans gaz durant plusieurs mois. Heureusement, j'ai eu la chance d'avoir beaucoup d'amour et d'aide autour de moi. Pour faire court, c'est à ce moment que le livre *Le Secret* de Rhonda Byrne m'est tombé entre les mains ; et de fil en aiguille, il m'a amenée sur le Défi. Je m'y suis donc inscrite (grâce à l'aide d'une amie qui m'autorisait à utiliser son ordinateur) et j'ai commencé ma première saison le 7 novembre 2012. Dès le premier jour, plusieurs personnes sont venues vers moi et je me suis sentie emplie d'une belle énergie. Parmi ces personnes, il y avait Sylvain...

J'ai tout de suite senti qu'il y avait une belle complicité entre nous, nous avons eu un parcours quelque peu similaire, lui aussi avait eu à déplorer une faillite personnelle et il était obligé de vivre chez sa mère. Sylvain était engagé dans une relation avec une bonne personne depuis quelque temps, mais sans grande passion. Il s'était convaincu qu'à son âge c'était peut-être mieux ainsi. Quant à moi, j'étais bien décidée, après quelques échecs amoureux, à profiter pleinement de mon célibat, pour me retrouver et faire la paix avec moi-même. C'était sans compter sur ce que l'univers avait prévu pour NOUS (même si sans le savoir nous lui en avons fait tous deux la demande). Comme tu l'as certainement deviné, de là est partie une magnifique histoire d'amour. Rien d'original jusque-là... Si ce n'est que Sylvain vivait au Québec et moi en France. Un petit détail de 4 000 kilomètres !!! Et c'est là que la magie a opéré. Tout s'est déroulé devant nous pour nous tracer la route. Des sommes d'argent tombées du ciel pour pouvoir trouver un logement et le meubler. J'ai pu vendre ce qui restait de mon mobilier pour me payer un billet d'avion et rejoindre celui que j'aime. Je passe sur les détails de tout ce qui s'est mis en ordre pour que nous puissions vivre notre rêve, mais aujourd'hui, je vis avec l'homme de ma vie, dans le confort d'un bel appartement, dans un magnifique pays et au moment même où j'écris ce témoignage, mon mari et moi-même sommes sur le point de nous associer à une société avec qui l'avenir semble prometteur. À suivre... »

Maryse <http://www.defides100jours.com/profile/carreremaryse857>

« Je m'appelle Eva, mais j'aime me donner le surnom de Levadé. Cela faisait cinq ans que je travaillais dans le prêt-à-porter. Je suis passée par des périodes très dures (harcèlement moral, sexuel, sur moi et sur mon équipe de vente...). J'ai perdu un enfant, mon amoureux, mon logement, ma confiance en moi... Enfin, d'année en année, j'avais l'impression que ma vie était devenue un enfer, fade, sans valeur, ni sens. Je suis quelqu'un d'enthousiaste, gai et qui aime rire... Ma vie ne me ressemblait plus du tout et je n'ai rien vu venir. Jusqu'au jour où je suis tombée malade... J'ai cru que j'avais un cancer... Je vomissais tous les jours (trop de stress au travail) et j'ai fini par avoir des saignements.

À bout de souffle et par peur, j'ai quitté mon emploi de manager des ventes dans une grande enseigne de luxe en décembre 2012. Ma mère m'a offert le premier livre de Lilou et je dois dire que je m'en suis beaucoup inspirée.

Aussi, le 1^{er} janvier 2013, me voilà inscrite sur le site du Défi des 100 jours. Je me suis laissé trois mois pour trouver le job de ma vie... et guess what? Je ne m'y attendais pas du tout, mais la vie m'a portée sur un chemin qui m'a ouvert les yeux sur bien plus que le fait de trouver un job. Rapidement, j'ai proposé mes services comme bénévole dans une association pour défendre les enfants. Je me suis rapprochée de ce que j'aimais faire et ce que je savais faire. Ayant travaillé avec les enfants depuis que je suis toute jeune, je me suis dit que je pourrais leur être utile. Très rapidement, tout s'est enchaîné. C'était hallucinant. Comme si, ça y est, la vie était facile, légère, elle me souriait et tout "s'emboîtait"!

Je suis intervenue dans des écoles maternelles pour mettre en place des ateliers d'initiation à l'anglais (ayant vécu un an dans un pays anglophone, cela me paraissait possible).

De file en aiguille, j'ai cherché des méthodes, des jeux pour retenir l'attention des enfants et faciliter leur apprentissage. Je rencontrai alors tout un tas de personnes qui m'ont aidée et m'ont permis d'accéder à des formations auxquelles en temps normal je n'aurais pas eu droit.

J'ai vécu des moments de partage fort avec des gens que je ne connaissais même pas. J'ai appris à me reconnecter à la vie, à voir avec de nouveaux yeux, entendre avec de nouvelles oreilles et sentir avec un cœur ouvert de l'intérieur vers l'extérieur.

J'étais dans un monde d'apparence, où le luxe et l'argent sont les moteurs des entreprises pour lesquelles je travaillais. Je n'étais pas à ma place et je n'ai pas voulu le voir. La vie m'a donné maintes fois des signes pour me mettre sur la voie, mais je n'ai pas su entendre.

Aujourd'hui, je suis toujours bénévole comme conteuse dans les bibliothèques de ma ville. Je mène désormais des ateliers de pleine conscience pour les enfants de 4 à 12 ans, le but étant de les ramener au moment présent pour qu'ils arrivent à nouveau à se recentrer sur eux, par le jeu et la joie. Une petite grenouille m'accompagne et on part dans des aventures au cours desquelles on redécouvre ensemble ce qu'est le souffle, la pensée, l'émotion, des choses très basiques me direz-vous... Oui, mais des choses qui m'ont sauvé la vie.



Je gagne un peu d'argent avec les ateliers, mais pas encore suffisamment pour en vivre. Aussi, je mène une activité parallèle d'attachée de clientèle. Mais la encore, je ne me laisse pas "bouffer" par le stress, les objectifs à atteindre ou les humeurs de ma hiérarchie. J'ai grandi grâce aux tout-petits!

Le projet avance, grâce au bouche à oreille. Une commune près de chez moi m'a sollicitée pour que je mette en place mes ateliers au sein de douze écoles à la rentrée prochaine. Je ne sais encore comment cela se passera, mais je suis confiante. Je continue à me former. Je me sens libre et autonome. Je suis beaucoup plus à l'écoute de moi, de mes ressentis. Je n'ai plus aucun problème de santé. Et ma vie est belle, même si comme pour tout le monde, elle n'est pas toujours facile.

Voilà! En 100 jours, ma vie a changé. Elle est plus vibrante que jamais. Et vous savez quoi? Je suis sûre que ce n'est qu'un début!»

Eva <http://www.defides100jours.com/profile/Levade>

« Grâce au Défi des 100 jours, j'ai osé laisser vivre mes envies pros les plus secrètes. Tous les jours n'ont pas été roses. Il y a eu un passage interdit bancaire à la Banque de France de 15 jours. Des tensions dans notre couple, des doutes, le manque d'envie ou des peurs qui sont venues 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 les autres, alors il n'y 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.

Je travaille actuellement sur un projet d'atelier sur le surpoids – je grossis quand je me positionne avec mon masculin – et je travaille à un guide pratique format journal intime. Et là encore, 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 pros 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 <http://www.defides100jours.com/profile/cricri44>

« 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. En même temps, avec le concept que je connais très bien de la loi d'attraction, on combine, et en combinant on actionne des ouvertures, pour peu que l'on soit sensibilisé au fur et à mesure de toutes les synchronicités qui jalonnent le parcours des défis que l'on se lance. On prend la direction de ses ouvertures, tout d'un 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 <http://www.defides100jours.com/profile/EstherKASRIWICK>

« 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), d'être reconnaissante pour tout ce que j'avais déjà, spécialement pour toutes les expériences que j'avais vécues entre 2012 et 2013, et d'être consciente chaque jour que le bonheur ne dépend que de moi et donc que je pouvais faire de mes journées des journées incroyables ou des journées horribles. Et j'ai décidé aussi d'utiliser deux outils (d'Esther Hicks) qui m'ont beaucoup aidée: la méditation (avant de m'endormir) et *the focus wheel* (le matin). La méditation, c'était surtout pour lâcher prise, pour me libérer de mes peurs et/ou de pensées négatives, et pour remercier la vie pour tout ce que j'avais déjà. *The focus wheel*, je l'ai utilisé pour me focaliser sur ce que je voulais; pour visualiser et sentir comment l'univers avait déjà répondu à mes souhaits. La réponse a été magnifique: l'année dernière, j'avais eu une offre d'embauche qui n'a pas marché exactement comme je le voulais et donc un jour j'ai eu l'idée de chercher un visa d'étudiant pour m'installer à nouveau en France et puis chercher la manière de faire marcher la proposition d'embauche. Et à partir de ce moment-là, j'ai commencé à recevoir tout ce dont j'avais besoin pour obtenir le visa étudiant: j'ai trouvé, partout, de l'argent dont j'avais besoin pour le faire, j'ai trouvé un appart à Paris grâce à un ami avec des synchronicités incroyables, mes parents m'ont offert leur soutien comme jamais et j'ai pu obtenir mon visa en 3 jours !!:). Alors 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

«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 <http://www.defides100jours.com/profile/YannickBadot>

«J'ai commencé mon Défi des 100 jours le 1^{er} septembre 2013 et j'avais décidé d'écrire sous forme de blogs/articles sur le site "Défi des 100 jours" afin de tenir informés les internautes de mes progrès. Je ne suis pas revenue une seule fois sur le site entre le début et la fin de mon Défi. Mon Défi était de "me libérer de mes croyances pour réussir mes relations amoureuses". Je racontais dans mon premier et unique article que cela faisait des années (plus de quinze ans, j'ai 36 ans) que je passais de relation décevante en relation décevante et que je n'arrivais pas à vivre une relation satisfaisante. J'ai donc décidé de recourir à la méthode de l'ho'oponopono pour me libérer des croyances limitatrices qui sabotaient ma vie amoureuse. Un de mes premiers pas a été de coucher par écrit, en ces termes, ce que je souhaitais véritablement attirer pour ma vie amoureuse : «Je projette et ai l'intention de vivre une histoire ultrabelle avec quelqu'un qui a les caractéristiques suivantes : - avoir un profil tourné vers l'international, qui aime et parle les langues étrangères ; - être impliqué dans les projets de coopération et de développement ; - physiquement, (grand), élancé, beau ; - avec les qualités suivantes : généreux, amoureux de la vie, drôle, sympathique, sensible. Pendant très peu de temps, j'ai répété le mantra "pardon, désolée, merci, je t'aime". Je venais de connaître une ultime rupture et j'avais besoin de ça pour me guérir car j'allais très mal. J'avais vraiment envie de rencontrer quelqu'un pour construire ma vie amoureuse. Bizarrement, la rencontre que j'attendais est survenue plus tôt que je ne le pensais et avant que je ne mette en place mon Défi. Et je ne l'ai pas reconnu. Je n'ai pas reconnu cet homme que je connais depuis neuf mois et avec qui je vis une belle histoire d'amour. Voilà mon histoire, mon Défi que j'ai réussi à gagner de manière si incroyablement facile que je n'en reviens toujours pas.»



Betty

«J'ai, dans un premier temps, travaillé avec les tableaux de visualisation et je me suis encouragée à mettre rapidement en place un acte qui allait dans le sens d'un de mes objectifs. S'il m'arrivait de douter ou d'avoir peur, je regardais des vidéos de positivisme pour me remotiver. Après cela, je me réancrais dans mes décisions, mes projets en faisant de nouveau un acte concret ou symbolique pour nourrir mon projet.

Même si j'ai fait appel à des praticiens de santé ou holistiques régulièrement, j'ai toujours gardé la responsabilité de mes actes et me suis toujours encouragée à sortir de ma zone de confort. J'ai listé mes peurs de la plus petite à la plus grande.

J'ai toujours demandé à l'univers de me guider... Lorsque je m'adresse à lui, je lui demande de m'accompagner dans une démarche en précisant si c'est juste pour moi et mon évolution. Je préfère toujours demander à l'univers de m'accompagner à réaliser une chose plus que demander directement à l'univers de m'apporter une chose précise. Cela me permet de rester ouverte et créatrice à la vie.

Comme je suis une personne qui aime visualiser – j'aime me voir dans un lieu agréable et je pars à la rencontre de moi-même –, je suis attentive au paysage, à l'ambiance et au lieu où se passe cette rencontre. Et je discute avec moi-même et me pose les questions dont je cherche les réponses. Je les note sur un carnet et j'applique les infos au fur à mesure de mes besoins... Et ça marche bien!

Même si un projet n'aboutit pas comme je le pensais ou si je change de direction, cela ne reste que des expériences pour me faire grandir.

Dernière chose: il faut prendre le temps d'aller contempler un paysage, de rester dans le silence du lieu et de voir ce que nous ressentons à l'idée d'évoquer un sujet au calme de la nature.»

Christelle

ÊTES-VOUS PRÊT À ALLER PLUS LOIN?

1. SITE DU DEFI DES 100 JOURS

www.defides100jours.com



Je vais sur site gratuit du Défi des 100 Jours et je démarre un défi des 100 jours

5 RAISONS DE DÉMARRER MON DÉFI DES 100 JOURS DÈS MAINTENANT:

- Atteindre ses rêves
- Progresser et transformer ma vie
- Rencontrer d'autres cocréateurs dans une même dynamique
- Apprendre et me redécouvrir
- Dynamiser ma vie



2. CAHIER D'EXERCICES DU DEFI DES 100 JOURS

www.lecoachingdelilou.com/defides100jours-cahier



Je souhaite acheter et utiliser au quotidien le Cahier d'exercices du Défi des 100 Jours

€22.90



3 RAISONS D'UTILISER LE CAHIER D'EXERCICES:

- Journal à spirale de 400 pages
- Un exercice par jour pour avancer dans la transformation
- Archiver mes progrès, résultats et observation sur 100 Jours

3. VIDEO COACHING DE LILOU SUR 100 JOURS

www.lecoachingdelilou.com/defides100jours-programme



Je souhaite recevoir 1 vidéo tous les jours sur 100 jours de Lilou pour m'accompagner dans mon Défi

5 RAISONS DE PARTICIPER AU PROGRAMME DE COACHING

- Une vidéo inédite par jour de Lilou pour me motiver
- Aller au bout de mon Défi des 100 jours
- Atteindre mes rêves et intentions
- Transformer plusieurs domaines de ma vie
- Pour donner le meilleur tous les jours

