

lilou Macé & Sonia Choquette

Le Défi des 100 JOURS !

Cahier d'exercices
pour développer votre intuition



Lilou Macé & Sonia Choquette

Le Défi des **100** JOURS !



CAHIER D'EXERCICES

pour développer son intuition
en 100 jours



Trédaniel

Commencez le Défi des 100 jours dès aujourd'hui!

De nouvelles possibilités s'offrent à vous
www.defides100jours.com

Mon Défi des 100 jours



Prénom:	Saison:
Date de début:	Date de fin:
Cahier:	Signature:

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



Citations

«Ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition. L'un et l'autre savent ce que vous voulez réellement devenir. Le reste est secondaire.»

STEVE JOBS



«C'est avec la logique que nous prouvons et avec l'intuition que nous trouvons.»

HENRI POINCARÉ

«L'amour n'est ni raisonnable ni raisonné. C'est une évidence, une intuition.»

ANNE BERNARD



«Les meilleures théories scientifiques sont davantage dues à une intuition subite et imaginative, semblable à celle du poète et du compositeur, qu'à l'accumulation attentive et patiente d'observations.»

BERTRAND RUSSELL

«Malheur à celui qui ne sait pas reconnaître son prochain à sa poignée de main.»

THÉODORE ROOSEVELT



«L'intuition, c'est l'intelligence qui commet un excès de vitesse.»

HENRY BERNSTEIN

Attention : ce cahier pratique s'utilise tous les jours.
Vous allez développer en 100 jours votre intuition
et cela va radicalement changer votre vie.

Être surpris
par la vie

Se
dépasser

Savourer chaque instant

Écouter
avec son
cœur

Redécouvrir
sa vraie
nature

Changer de routine

Définir
ses
intentions

Se servir
de son intuition
comme d'une boussole
interne

Pratiquer
le lâcher
prise

Fixer ses limites

Passer
à l'action

Être
positif



Vivre une vie passionnante et délicieuse

Prendre
conscience
de l'énergie
des autres

Manifestester ses rêves

Se mettre
à l'écoute
de son corps

Faire face aux défis
et aller au-delà

Être heureux
et plein de joie

Renoncer
à tout contrôle

Augmenter
sa
confiance
en soi

Faire preuve de souplesse

Faire preuve
de
reconnaissance

{ Complimenter
autrui }

Vivre
l'instant
présent

Devenir
un champion
de l'écoute

Être
ouvert
au pardon

Parler ouvertement
et librement de ses
facultés intuitives

Faire preuve de courage



Accueillir le silence

ÊTES-VOUS PRÊT À ALLER PLUS LOIN?

CAHIER D'EXERCICES DU DEFI DES 100 JOURS



Je souhaite
acheter et
développer
mon intuition
en 100 jours

€23.90



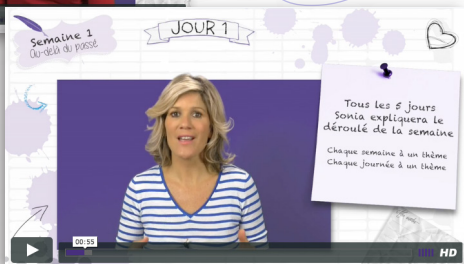
3 RAISONS D'UTILISER LE CAHIER D'EXERCICES:

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

VIDEO COACHING DE LILOU ET DE SONIA SUR 100 JOURS



Je souhaite
recevoir 1 vidéo
par jour de Lilou
et de Sonia pour
booster ma vie et
mon intuition en
100 jours



3 RAISONS DE FAIRE LE PROGRAMME DE VIDEO COACHING:

- 120 vidéos sur 100 jours pour rester motivé et aller au bout
- comprendre en profondeur l'enjeu de chaque exercice du jour grâce à une vidéo par jour explicative
- Recevoir tous les jours par email la video, affirmation et défi du jour

www.lecoachingdelilou.com/soniachoquette/

Partie 1
AU-DELÀ DES ILLUSIONS

CHAPITRE 1 : AU-DELÀ DU PASSÉ	64
Jour 1. Mettez vos certitudes au défi	64
Jour 2. Identifiez vos expériences intuitives passées	67
Jour 3. Retournez-vous vers votre passé	70
Jour 4. Désencombrez	73
Jour 5. Acceptez ce que vous êtes déjà	76
Félicitations pour vos 5 premiers jours du Défi des 100 jours !	80
CHAPITRE 2 : AU-DELÀ DE L'INTELLECT	81
Jour 6. Créez quelque chose de vos mains	81
Jour 7. Devenez un champion à l'écoute	84
Jour 8. Soyez pleinement réceptif à votre intuition	87
Jour 9. Fiez-vous aux signes et remarquez les synchronicités	90
Jour 10. Changez d'avis	93
CHAPITRE 3 : AU-DELÀ DU TEMPS	96
Jour 11. Ralentissez	96
Jour 12. Distancez-vous de Facebook	99
Jour 13. Prenez votre temps	101
Jour 14. Déconnectez-vous des actualités	104
Jour 15. Restez présent	107
CHAPITRE 4 : AU-DELÀ DES PEURS	110
Jour 16. Demandez-vous : « Que puis-je apprendre suite à ça ? »	110
Jour 17. Souriez !	113
Jour 18. Accueillez le silence	117
Jour 19. Respirer pour surmonter la négativité	120
Jour 20. Percevez l'humour en toute situation	123

Partie 2 ÉCOUTER DIFFÉREMMENT

CHAPITRE 5 : LÂCHER PRISE.....	126
Jour 21. Fiez-vous aux vibrations que vous percevez	126
Jour 22. Renoncez à tout contrôle	129
Jour 23. Laissez votre intuition prendre les décisions	132
Jour 24. Servez-vous de votre intuition comme d'une boussole interne	135
Jour 25. Lâchez prise.....	138
Félicitations, vous avez accompli avec succès 25 % de votre Défi des 100 jours !.....	141
CHAPITRE 6 : DÉTOX.....	142
Jour 26. Buvez beaucoup d'eau.....	142
Jour 27. Mangez plus de fruits et de légumes	144
Jour 28. Restez calme	147
Jour 29. Faites preuve de souplesse.....	150
Jour 30. Dansez jusqu'à épuisement.....	153
CHAPITRE 7 : ÉCOUTER SON CORPS	156
Jour 31. Ancrez-vous dans le présent	156
Jour 32. Mettez-vous à l'écoute de votre corps.....	159
Jour 33. Concentrez-vous sur votre ventre	162
Jour 34. Tenez compte de vos émotions.....	164
Jour 35. Écoutez votre corps.....	167
CHAPITRE 8 : LES AUTRES ET LE DISCERNEMENT	170
Jour 36. Voyez au-delà des apparences	170
Jour 37. Autorisez-vous à vous interroger	173
Jour 38. Concentrez-vous sur des pensées affectueuses.....	176
Jour 39. Faites intuitivement un tour d'horizon à distance	179
Jour 40. Fixez vos limites.....	182

Partie 3

SOUS HAUTES VIBRATIONS

CHAPITRE 9 : AUGMENTER LA CONFIANCE EN SOI	186
Jour 41. Évitez de solliciter l'opinion d'autrui.....	186
Jour 42. Identifiez et assumez vos qualités positives	189
Jour 43. Faites preuve de reconnaissance.....	192
Jour 44. Recherchez des exemples à suivre.....	195
Jour 45. Passez à l'action en suivant deux intuitions.....	197
CHAPITRE 10 : GÉRER LES MAUVAISES VIBES	200
Jour 46. Prenez vos distances.....	200
Jour 47. Un problème, dix solutions	203
Jour 48. La nuit porte conseil.....	206
Jour 49. Dansez pendant quinze minutes (ou plus)	209
Jour 50. Discernez les bonnes des mauvaises vibrations	212
Félicitations ! Vous êtes à la moitié de votre Défi des 100 jours !.....	215
CHAPITRE 11 : VIBRER POSITIVEMENT	216
Jour 51. Vivez l'instant présent	216
Jour 52. Vous rappelez-vous de ce que vous aimez ?	219
Jour 53. Soyez positif.....	222
Jour 54. Définissez vos intentions.....	225
Jour 55. Dire oui à la vie	228

Lettre de bienvenue au défi des 100 jours

Sonia et moi sommes enthousiastes à l'idée que ce cahier d'exercices soit entre vos mains. Il contient tous mes secrets pour réussir un Défi des 100 jours et tous les secrets de Sonia Choquette pour développer et renouer avec son intuition en 100 jours. Bravo pour ce nouveau départ, car votre vie va être boostée d'une manière exponentielle en 100 jours !

Sonia Choquette est pour moi l'experte mondiale sur l'intuition, et c'est pour cela que je l'ai choisie pour nous accompagner dans ce nouveau Défi. Après avoir rencontré et interviewé des centaines d'experts dans tous les domaines, Sonia Choquette est incontestablement la spécialiste sur l'intuition et le sixième sens. Non seulement elle a plus de trente ans de pratique avec ses clients, en conférence, en stage, à la télévision et à la radio, mais elle aussi une des personnes les plus charmantes, aimantes et authentiques que j'aie rencontrées. Elle est l'auteur de plus de 20 livres sur ce sujet et a accompagné en stage et en séances des milliers de personnes dans le monde, pour aller au-delà des difficultés et libérer un potentiel inné que nous avons tous en nous. Mon intuition m'a guidée pour choisir ce thème et Sonia. Je n'ai pas eu besoin d'y réfléchir, c'était instantané. Je le savais, et le résultat est encore meilleur que celui auquel je m'attendais (et je peux vous dire que la barre était placée haut !)



J'ai eu l'honneur de rencontrer Sonia à Chicago en février 2008. Ma première interview d'elle était sur la loi de l'attraction. Le documentaire *Le Secret* venait de sortir, et je cherchais à comprendre le rôle de l'intuition pour manifester plus rapidement mon rêve : celui d'inspirer des millions de personnes à transformer leur vie. Ayant commencé à interviewer aux États-Unis début 2007, après ma rencontre avec l'animatrice américaine Oprah Winfrey (elle aussi habitait à Chicago), je n'avais que très peu de références d'interviews à montrer à Sonia. Ma chaîne YouTube ne comptait pas les millions de vues et le soutien que j'ai maintenant à l'international. Sonia accepta sans hésitation, sans vérification, de manière spontanée et avec la grâce qui anime si bien son



corps et son esprit. Elle avait toutes les qualités d'une grande. Cette *New York Times* best-seller était pour moi un ange qui venait de me dire oui et qui allait transformer ma vie.

Sonia est devenue au cours des années une personne que j'ai continué d'apprécier pour son authenticité et son courage. Elle a su se remettre en question et rester humble malgré son énorme succès international. C'est la personne que j'ai le plus interviewée depuis mes débuts. C'est donc avec une immense joie que j'ai cocréé avec elle ce cahier d'exercices, qui a une valeur inestimable à mes yeux et qui va révolutionner votre vie.

Sonia est elle aussi très enthousiaste à propos de ce cahier, d'autant plus qu'elle partage son temps maintenant entre Paris et les États-Unis, pour ne pas dire le monde. Ce cahier a donc réuni deux gypsies et a déjà permis à plusieurs rêves de se réaliser. Votre réalité sera encore plus vaste et enrichissante que votre imagination pourrait l'espérer.

Faites les exercices ici proposés de manière régulière. Ils ont été choisis avec précision et justesse pour un apprentissage doux mais en profondeur, afin de réveiller vos ressources naturelles. Votre intuition est innée, et nous vous proposons de renouer avec elle au fil des jours. C'est une extraordinaire opportunité qui vous est présentée et nous voulons vous féliciter d'avoir fait ce premier pas courageux vers votre transformation.

Nous souhaitons que ce cahier vous accompagne au mieux dans votre Défi des 100 jours en vous donnant tous les outils, exercices et conseils pour développer votre intuition et aller au bout de votre défi, vous encourager à passer à l'action afin d'obtenir des résultats spectaculaires.

Si vous souhaitez plus de soutien de notre part, c'est-à-dire un soutien quotidien en recevant tous les jours une vidéo de nous deux pour chaque défi, avec l'occasion de vous coacher, de vous inspirer et de vous soutenir pour maximiser vos résultats, visitez le site www.lecoachingdelilou.com/soniachoquette.

Nous vous souhaitons, à tous et à toutes, délicieux cocréateurs et les délicieuses cocréatrices, un délicieux Défi des 100 jours !

Bisous d'amour,

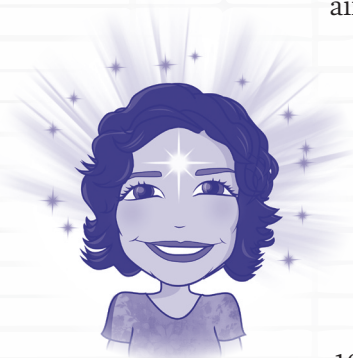
Lilou Macé et Sonia Choquette



Pourquoi développer son intuition?

L'être humain a tendance à recourir à l'un ou l'autre hémisphère de son cerveau. La plupart, cependant, préfèrent celui de gauche, qui est linéaire, pratique et analytique, alors que celui de droite est créatif, intuitif et spontané.

Il va sans dire qu'il nous faut utiliser le côté gauche de notre cerveau, qui nous guide du point de vue pratique. Cependant, en y étant subordonnés, nous nous déconnectons malheureusement de notre intuition, ainsi que de notre créativité.



Votre intuition sera plus efficace si vous êtes prêt à vous mettre à son écoute. Beaucoup de gens ne pensent même pas à leur intuition, et qui s'y connectent d'autant moins, au lieu de participer activement à la cocréation du monde.

Souvent, notre intuition nous échappe ou nous l'ignorons, parce que nous sommes à bout de souffle et nous sentons insécurisés. Grâce à ce programme du Défi des 100 jours, dont l'intention est de vous accompagner dans le développement de votre intuition, vous serez de plus en plus en lien avec votre **conscience de l'instant présent**, et ces ressentis s'estomperont rapidement. Vous prendrez alors de plus en plus plaisir à suivre votre intuition et à la vivre !

Sachez que notre intuition **fonctionne en fait à tout moment**. Il est plutôt surprenant que l'activer ne soit pas le défi le plus insurmontable auquel nous nous retrouvons confrontés quand il s'agit de faire l'expérience d'une vie guidée. Le plus grand défi auquel nous faisons face, c'est de nous mettre à l'écoute de notre intuition et d'**agir** rapidement en fonction. Nous encourageons donc beaucoup d'action tout au long de ce défi. Soyez prêt à aller au-delà de votre zone de confort et à découvrir une nouvelle facette de vous-même.

L'intuition est une **perception subtile** et, si nous sommes **pressés ou débordés**, elle peut facilement nous échapper. Il est beaucoup plus facile de prendre conscience de sa voix intérieure en ayant le temps et l'espace intérieur pour ce faire. Être constamment pressé ou chercher à faire beaucoup

trop de choses à la fois interférera inévitablement avec votre connexion à votre intuition. Nous vous invitons aujourd'hui à ralentir et à ne pas vous soumettre à la pression, quelle qu'elle soit, dans votre vie. Nous vous encourageons donc à ralentir, désencombrer, respirer, danser, observer et ainsi écouter votre sagesse.

Nous faisons initialement l'expérience de l'intuition **au niveau du corps**, étant donné que celui-ci ressent l'énergie. Lorsqu'il la reçoit, il la transmet à l'esprit d'où vous pourrez ensuite utiliser cette information pour prendre des décisions mieux informées que si elles étaient uniquement contrôlées par l'intellect. C'est pourquoi nous décrivons souvent notre intuition par le biais de réactions physiques, comme « Je le sens dans les tripes » ou « Ça m'a hérissé les poils sur la nuque et donné la chair de poule ». Des exercices physiques vous seront donc proposés dans certains des défis de ce cahier.

Rien ne fait plus vite **obstacle à l'intuition** que le fait d'être cynique ou négatif, deux terribles habitudes issues de l'ego qui réduisent votre vibration personnelle en vous empêchant par ailleurs de vous construire une vie épanouie.

En étant négatif ou cynique, vous laissez votre ego prendre le dessus sur votre intuition, qui contribue pourtant toujours à vous protéger et à vous guider vers les merveilles que la vie peut vous offrir. Nous travaillerons donc aussi sur notre **ego** au fur et à mesure des semaines et des mois ensemble.

On accède mieux à son intuition dans un état de **calme**, de **sérénité**, ce qui, comme nous le savons tous, est plus facile à dire qu'à faire, du moins sans pratique. Cette exploration vous permettra de vous exercer, au cours des semaines, à respirer et à vous détendre au lieu de dramatiser.

Nous prendrons pas à pas de plus en plus confiance, et nous respecterons les messages intérieurs plus que ceux venant de l'extérieur. Nous prendrons confiance en nous-mêmes.

Votre intuition est en effet votre meilleure amie. Elle ne sert qu'à vous guider dans la vie **vers les meilleurs dénouements possibles** tout en vous incitant à vous éloigner de tout ce qui ne sert pas votre âme et votre esprit, et qui vous pousse au désarroi, voire à vous mettre en danger.

Nous vous encourageons donc à participer à ce Défi le plus **régulièrement** possible, idéalement tous les jours. La structure de ce cahier, le site du Défi et les exercices proposés ici ont été entièrement conçus pour vous permettre de **transformer** votre vie pour qu'elle devienne intuitive et cohérente.



Quelques témoignages de participants « en bref »

(Suite pages 378-384)



« C'est un guide intérieur, une force qui me pousse vers l'avant, malgré la peur. »

« Je n'avais pas à chercher l'intuition. Il me fallait retrouver confiance en la vie pour de nouveau pouvoir entendre cette petite voix. »

« Ma principale méthode est de... faire confiance à ce que je ressens. »

« L'intuition fonctionne mieux quand je suis dans l'action. »

« L'inspiration doit être stimulée par le JEU. »

« J'aurais dû m'écouter ! »

« Aujourd'hui je suis mes "frémissements d'âme", c'est le nom que je lui ai donné. Dès que j'ai ce petit frémissement positif au niveau du cœur, j'y vais ! Je suis également attentive aux signes dans mon quotidien. Je les ressens comme un mini-choc positif. »

« Je mets mon intuition au service de décisions que je dois prendre dans le choix d'un job. Ce n'est plus mon bon sens mais mon intuition qui me guide. »

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**. Chaque participant souhaite un changement dans un ou plusieurs domaines de sa vie.

Les participants choisissent une date de début pour leur Défi des 100 jours, une date de fin, leurs pratiques et leurs intentions. Au cours de leur saison, les participants partageront leurs joies, peurs, défis, moments d'inspiration lors de leur progression pour atteindre le but, l'intention qu'ils se sont fixée.

Chaque saison dure 100 jours et permet d'apprendre de la saison précédente. Une saison peut être sur un thème précis, ici, c'est l'intuition. Ainsi, il est possible de progresser en apprenant de manière quotidienne sur soi, pas à pas, dans l'entraide et la joie.

« 5 raisons »

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

Le site du Défi des 100 jours permet de se connecter avec des personnes dans une même dynamique, de partager et de trouver à des moments inattendus une aide pour surmonter ses défis, aller au-delà de sa résistance ou de l'incompréhension, et ainsi 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, près de Miami. Sandy Grason, Laura Duksta et Lilou Macé sont parties d'un constat après avoir vécu plusieurs déceptions. Toutes les trois passionnées de développement personnel et spirituel, elles se sont vite aperçues que, malgré tous les

livres qu'elles lisaient et les séminaires auxquels elles participaient, leurs vies ne se transformaient que partiellement. En plus, ces changements ne duraient que quelques semaines ou quelques mois. Elles perdaient toutes les trois rapidement l'habitude de pratiquer ce qu'elles venaient d'apprendre.

Elles avaient lu que: «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. »



C'est alors qu'elles ont décidé de conduire leur propre expérience.

Nous souhaitions 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 évolution sur 100 jours. L'idée du Défi des 100 jours (appelé *The 100-Day Reality Challenge* aux États-Unis) était bonne, et elles espèrent 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.

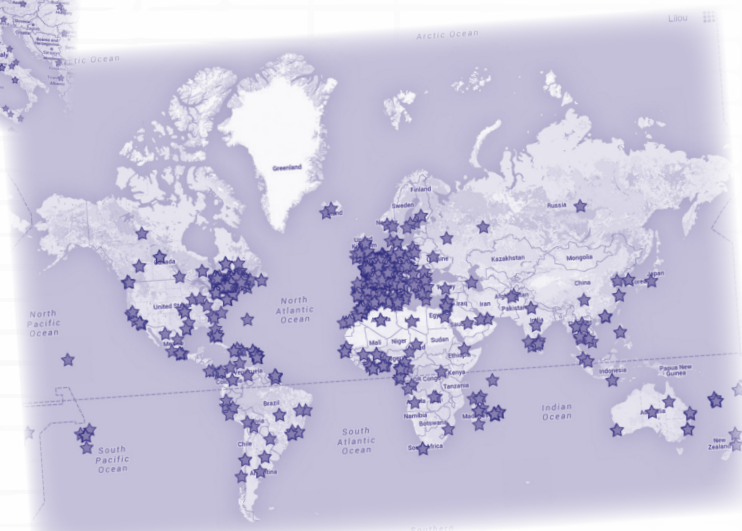
Lilou étant passionnée d'Internet, l'idée de proposer le Défi des 100 jours à plus de monde, en ligne et gratuitement, était une évidence. Les caméras web étant de plus en plus répandues et YouTube commençant à proposer une plateforme vidéo, elles décident d'aller dans cette direction et de tester le Défi des 100 jours sur elles-mêmes. Chacune équipée d'une webcam et d'un ordinateur, définissant leurs objectifs et intentions pour les 100 prochains jours, choisissant des pratiques, elles commencèrent en 2005 à enregistrer leur progrès devant leurs ordinateurs.

Cette première saison fut surprenante! Les révélations, surprises, changements, énergies et nouvelles idées furent tellement démultipliés que ces trois drôles de dames proposèrent le Défi des 100 jours sur Internet au plus grand nombre à la saison suivante.

C'est au même moment que le documentaire et le livre *Le Secret*, de Ronda Byrne, sortirent en 2006 et connurent un grand succès. Des millions de personnes voulaient 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 les outils pour vivre une vie extraordinaire au quotidien.

Son succès en francophonie

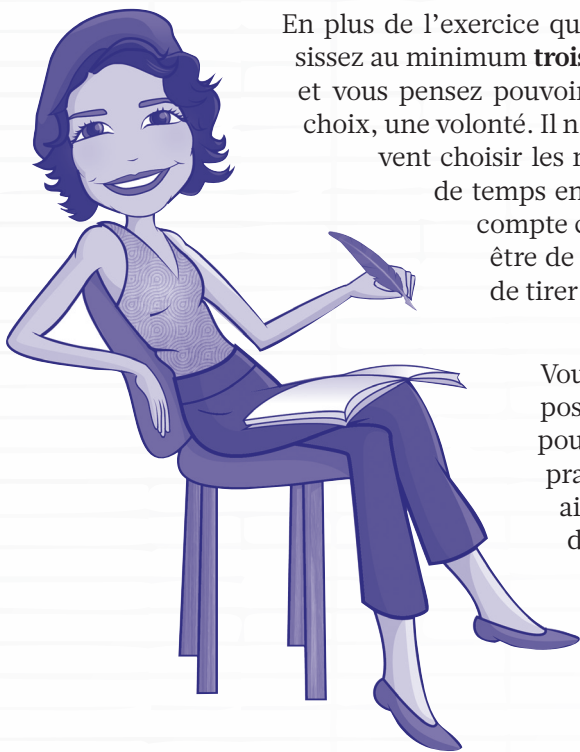
Après le succès du Défi aux États-Unis, Lilou lança le Défi pour les francophones en 2008. Et c'est ainsi que, fin 2015, plus de 20 000 participants étaient enregistrés sur le site. Le site connut une croissance exponentielle de participants dans le monde après la sortie du *Cahier d'exercices du Défi des 100 jours pour vivre une vie extraordinaire*, en juin 2015. Les participants peinant à trouver parfois leur intention de la saison, Lilou lança l'idée du créer des cahiers sur des thèmes précis en commençant par l'intuition, sujet essentiel pour toute personne souhaitant vivre une vie passionnante et en phase avec ses aspirations. Sonia Choquette fut immédiatement pour Lilou la candidate idéale pour coécrire ce cahier.



Outils & pratiques du Défi des 100 jours

Passer à l'action est essentiel pour manifester ses rêves. Dans ce cahier spécialement dédié à l'intuition, nous avons choisi de vous guider au mieux et tous les jours avec des exercices uniques pour renouer avec votre intuition.

Nous avons laissé suffisamment d'espaces pour que vous puissiez écrire dans le cahier. Vous trouverez aussi quelques pages de notes à la fin. N'hésitez pas à **écrire, surligner, coller et crayonner** sur les pages ! Nous vous conseillons d'**acheter un journal intuitif ou un cahier de brouillon** qui vous accompagnera, car les exercices de ce cahier sont nombreux et, même si vous nous proposons un espace de rédaction, celui-ci est restreint par rapport à la générosité de l'exercice proposé. Nous vous suggérons de noter dans ce **cahier les points clés** de l'exercice dans l'espace prévu à cet effet tous les jours.



En plus de l'exercice qui vous est proposé tous les jours, choisissez au minimum **trois pratiques**. Ces pratiques vous inspirent et vous pensez pouvoir les adopter pour la journée. C'est un choix, une volonté. Il n'y a là aucune obligation. Vous allez souvent choisir les mêmes pratiques, mais osez en explorer de temps en temps de nouvelles. L'exercice du jour compte comme une pratique. Une autre pourrait être de vidéo-blogger, de visiter le site ou bien de tirer une carte ou de méditer.

Vous trouverez ici la liste des pratiques proposées tous les jours dans ce cahier. Vous pouvez bien entendu ajouter vos propres pratiques. La régularité est ici importante ainsi que de finir, d'aller au bout de ce Défi des 100 jours pour vivre une transformation qui vous donnera beaucoup de joie, d'énergie et de confiance.

Tous les jours vous pourrez choisir 3 de ces pratiques :

Aujourd'hui, je choisis au moins 3 pratiques :

- ☐ Relever le défi du jour
- ☐ Contempler mon tableau de vision
- ☐ Faire de l'exercice ou danser
- ☐ L'affirmation du jour = mantra du jour
- ☐ Méditer, être en silence ou prière
- ☐ Lire ma vision
- ☐ Lire un livre qui m'inspire
- ☐ Tenir mon journal d'intuition
- ☐ Être dans la gratitude
- ☐ Visualiser mes rêves
- ☐ Lire mes intentions du Défi des 100 jours
- ☐ Me réunir avec des délicieux cocréateurs
- ☐ Faire un vidéo-blog ou un blog sur le site
- ☐ Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- ☐ Visionner la vidéo du jour de Sonia & Lilou
- ☐ Tirer une carte de tarot ou d'un autre jeu
- ☐ Autre :

Relever le défi du jour

Tous les jours, un exercice vous est proposé dans ce cahier pour renouer avec votre intuition. Suivez les instructions et notez les résultats sur votre cahier ainsi que dans votre journal intuitif ou votre cahier de brouillon.

Contempler mon tableau de vision

Nous vous proposons de créer un tableau de vision et de le regarder avec émotion, de sentir ses bienfaits, et de vivre vos visions, vos rêves et objectifs de manière quantique au début et ainsi attirer à vous clarté, solutions, idées et nouvelles opportunités.

Faire de l'exercice ou danser

Faites circuler votre sang et faites pulser votre cœur ! Que ce soit par une marche rapide, du jogging, de la boxe (Sonia adore la boxe !), du tennis, un cours de yoga, de la natation,



en vous étirant ou en dansant dans votre salon, c'est une manière amusante et stimulante de commencer votre journée. Nous n'avons pas tous la même condition 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.

L'affirmation du jour = mantra du jour

Chaque jour, dans ce cahier, nous vous proposons une affirmation liée au défi du jour. Il vous suffit donc de lire cette affirmation. Vous pouvez aussi vous la répéter tel un mantra tout au long de la journée.

Méditer, être en silence ou prière

Méditez ou passez du temps en silence ou prier 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.



Lire ma vision

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 ?

Lire un livre qui m'inspire

Choisissez des livres qui vous inspirent. Il peut s'agir d'une biographie ou d'un texte sacré, par exemple. Chaque jour, sinon chaque semaine, consacrez un peu de votre temps à vous nourrir de pensées qui élargissent votre conscience. Pour plus d'idées pour de nouvelles lectures, visitez www.liloubookclub.com/fr.



Tenir mon journal d'intuition

Notez sur votre journal d'intuition, qui peut être un cahier, des feuilles ou un superbe journal, vos intuitions, vos exercices, vos rêves. Ceci est en complément de ce cahier, car de nombreux exercices proposent des exercices de journal.

Laissez votre sagesse intérieure s'exprimer. Nous vous proposerons des sujets dans les exercices et le défi du jour.

Être dans la gratitude

Exprimer de la gratitude ouvre votre esprit à l'inspiration et à la clarté. En écrivant les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, l'univers reçoit le message et vous offre encore plus.



Visualiser mes rêves

Pour visualiser vos rêves, prenez quelques minutes au calme pour vivre, tel un film, les plus beaux moments de votre vie, ou les situations que vous souhaitez vivre. Ressentez-les comme s'ils étaient réels. Mettez-y émotions et détails. Prenez du plaisir à laisser votre imagination et votre

cœur parler, et peut-être même trouverez-vous de nouvelles réponses et opportunités pour accéder à vos rêves et intentions.

Lire mes intentions du Défi des 100 jours

Relire ses intentions du Défi des 100 jours permet de garder le cap et sa motivation tout au long du Défi. Nous pouvons aussi ajouter et revisiter ses intentions au cours du Défi des 100 jours. Il est recommandé de le faire au moins tous les 25 jours. Ici, votre intention est de développer votre intuition, mais vous pouvez ajouter sur la page prévue à cet effet d'autres intentions dans plusieurs domaines de votre vie. Vous allez être de plus en plus clair tout au long de ce défi sur ce qui vous rend heureux, libère votre créativité et ouvre votre cœur.

Me réunir avec des délicieux cocréateurs

Il est proposé et suggéré de se retrouver et se réunir, physiquement, avec d'autres participants ou des amis impliqués eux aussi, tous les 25 jours, pour faire le point et discuter, dans un groupe de 3 à 10 personnes maximum, de votre Défi des 100 jours. Visitez www.delicieuxcocreateurs.com pour mettre une date de rendez-vous ou vous inscrire à une date proposée. Ne soyez pas timide, sortez de votre zone de confort et cocréez localement. Des milliers de cocréateurs habitent un peu partout dans le monde.

Il est conseillé de se réunir pour deux heures, en cercle de 3 à 10 personnes. Chacun se présente rapidement puis les participants parleront de leur défi,

de leurs manifestations, de ce qu'ils ont appris, etc. Il y aura un échange sur plusieurs thèmes et questions, tour à tour, grâce un bâton de parole. Aucun échange d'argent ne prend place pendant ces réunions locales, et les participants amènent nourriture et boissons à partager à la fin, style « auberge espagnole ».

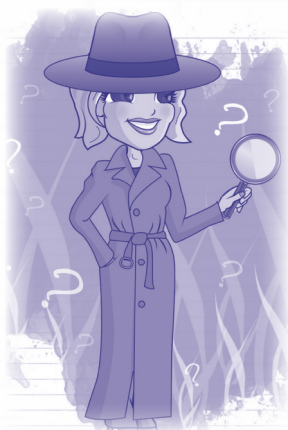
Cette puissante énergie vous assistera dans la réalisation de votre plein potentiel et vous motivera. Vous deviendrez tous responsables et acteurs des rêves de l'autre. Vos réunions de consciences deviendront un des éléments les plus puissants de votre Défi des 100 jours.



Faire un vidéo-blog ou un blog sur le site

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.

Nous avons tous regardé au moins une fois des émissions de télé-réalité : les participants se marient, survivent à des situations physiquement et émotionnellement éprouvantes, chantent, renouvellent leurs vœux de mariage, rompent... Ils vivent en face de la caméra, en somme. Réaliser un vidéo-journal vous permettra d'être le témoin de votre propre transformation. Vous serez capable de regarder en arrière le chemin déjà parcouru, de suivre votre évolution pendant les 100 prochains jours, et de vous émerveiller de la vie que vous avez créée.



Surfer sur le site du Défi des 100 jours

Le site du défi des 100 jours compte des milliers de participants qui, comme vous, souhaitent transformer leur vie. Alors, faites-y un tour régulièrement, regardez les vidéo-blogs des participants, lisez leurs blogs, écrivez, commentez, encouragez et partagez vos succès et vos défis. C'est une communauté de cœur, et le site a une superbe énergie qui permet d'aller de l'avant et de croire en la nature humaine, en soi et en ses rêves, alors allez-y.

Visionner la vidéo du jour de Sonia & Lilou

Peut-être souhaitez-vous opter pour un accompagnement quotidien en vidéo. Une vidéo par jour, 100 vidéos en tout, à commencer au jour 1 de votre Défi des 100 jours (si vous commencez en cours de route, alors contactez directement lateledelilou@gmail.com). Chaque vidéo est un super rappel qui donne vie à l'exercice du jour proposé dans ce cahier et

vous donne le maximum de chances d'aller au bout de votre défi et de transformer votre vie. Ces vidéos fonctionnent parfaitement avec ce cahier, car Sonia et Lilou vous expliquent votre défi du jour. Pour en savoir plus, visitez www.lecoachingdelilou.com/soniachoquette.

Tirer une carte de tarot ou d'un autre jeu

Peut-être avez-vous des jeux de cartes, de tarot, d'anges, d'intuition ou les cartes du Défi des 100 jours ou de Sonia. Tirer une carte pour la journée fait partie des pratiques proposées pour vous guider et booster votre intuition au cours de ces 100 jours.

Autre

C'est à vous d'établir une liste de ce que vous désirez mettre en place ce jour-là : yoga, EFT (*Emotional Freedom Techniques*), balade en nature, épigénétique, alimentation saine, etc. Vous pourrez lister autant de pratiques que vous voulez pour la journée.



Comment utiliser le cahier du Défi des 100 jours?



1. Je lis l'affirmation du jour.
2. Je crée une intention: «Mon intention aujourd'hui est de...»
3. J'écoute mon intuition: «Mon intuition aujourd'hui me dit que...»
4. Je relève le défi du jour & bonus.
5. Je note les 5 points clés résumant l'exercice du jour.
6. Je note mes résultats et succès: «Aujourd'hui, mes résultats/succès sont...»
7. Je note mes observations du jour: «Aujourd'hui, j'ai observé, appris, compris que...»
8. Je note ce pour quoi je suis reconnaissant: «Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour 5 choses, événements, personnes.»





Je lis l'affirmation du jour

Tous les jours, en début de notre journée, en haut de notre page, se trouve l'affirmation du jour. Celle-ci correspond au thème de la journée. Elle a la puissance de vous accompagner tout au long de votre journée. Si vous le souhaitez notez-la sur un post-it, sur votre agenda, sur votre portable ou tout simplement répétez-la tel un mantra, au long de la journée.



Je crée une intention

« **Mon intention aujourd'hui est...** »

L'intention est très puissante. Vous allez découvrir, tout au long de ce Défi, la puissance de créer des intentions quotidiennement et la tester pour vous-même.

L'intention de votre Défi est de développer votre intuition, mais l'intention du jour peut être d'avoir confiance en vous ou de vous sentir libre d'agir, ou bien d'être productif et délicieusement vous-même ! Tous les jours, sur ce cahier, vous serez amené à noter votre intention. C'est une bonne habitude à prendre.

La puissance de formuler une intention en début de journée ou avant un meeting, pour trouver une solution, est énorme ! Testez-le par vous même tel un jeu et soyez ouvert aux résultats. Prenez confiance en vous et en la vie.

Pensez que la vie conspire pour accomplir votre intention et jouez, enquêtez, soyez ouvert et attentif. **L'intention devient alors un contexte dans lequel on peut donner le meilleur de soi-même, en ayant confiance que le meilleur scénario possible pour nous se manifeste.** C'est un sentiment de liberté, de créativité et de joie.

Bien entendu, il est important que ces intentions viennent du **cœur**, et plus elles seront **alignées avec notre vraie nature**, plus elle se manifesteront rapidement, aussi incroyables puissent-elles paraître de l'extérieur. Vous ne doutez plus, vous n'avez plus besoin de vous prouver que vous avez raison, vous savez que tel est le résultat, vous ajoutez et vous manifestez des moments de pur bonheur !

L'intention émet un signal à la vie sur la réalité que nous souhaitons vivre. Une fois l'intention prononcée, lâchez prise.

Mais avant tout, il est important que les intentions ne deviennent pas une obsession. Avoir confiance en soi et en la vie est un des grand enseignements du Défi des 100 jours.



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.

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 la manière, la façon dont l'intention va se réaliser.** Le but est d'être serein et relax, d'être en confiance, de ne pas avoir de doutes, de savoir que sur un plan quantique cette intention est déjà manifestée. Sinon, il est important de reformuler votre intention afin d'attendre confortablement et sereinement sa manifestation. Commencez par une intention simple et prenez confiance jour après jour.

Exemples d'intention pour la journée : « **Mon intention aujourd'hui est...** »

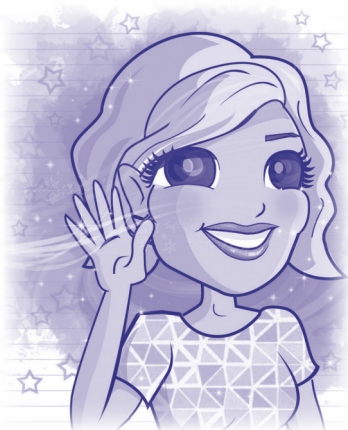
- D'être productif et créatif.
- D'attirer des miracles.
- D'être dans la joie et la bonne humeur.
- D'être ouvert aux synchronicités et aux signes.
- De vivre dans l'abondance.
- D'avoir un cœur ouvert.
- De percevoir le monde avec mon sixième sens.
- D'écouter et d'agir selon mon intuition.
- D'être guidé.



J'écoute mon intuition

« **Mon intuition aujourd'hui me dit que...** »

Tous les jours (idéalement le matin en début de journée), notez votre intuition du jour dans ce cahier. Trouvez un endroit calme, placez vos mains sur votre cœur, fermez les yeux et tout simplement demandez-vous : « Qu'est-ce que mon intuition me dit aujourd'hui ? » Souvent, l'information vient immédiatement. « Mon intuition me dit que je vais passer une super journée », « que je vais attirer à moi de nouvelles rencontres et solutions », « que tout est en ordre ». Au début de ce Défi spécial intuition, vous serez peut-être timide quant à cette section de votre cahier, mais jour après jour, exercices après exercices et défis après défis, vous allez renouer avec votre intuition et vous allez aimer cet exercice et mieux comprendre comment votre intuition fonctionne. Soyez doux avec vous-même.



Exemples d'intuition pour la journée: «**Mon intuition aujourd'hui me dit que...**»

- Je suis au bon endroit, au bon moment.
- Je suis guidé.
- C'est une journée magique.
- Je dois être prudent et attentif lors de la réunion.
- Il serait bien d'avoir une conversation avec mon patron.
- Le partenariat qui a été proposé est bénéfique, mais il me faut être vigilant.
- Je vais bientôt rencontrer mon partenaire de vie.
- Je suis en phase avec mon projet de vie.
- J'ai besoin de prendre du temps pour moi.
- Je dois avoir du discernement.
- Je suis prêt à renouer avec mon intuition.



Je relève le défi du jour

Tous les jours, nous vous proposons un exercice du jour. Celui-ci est expliqué en détail. Faites tout l'exercice, une partie de cet exercice et, si vous êtes super motivé, alors faites aussi le bonus. Nous vous recommandons de faire la totalité de l'exercice, et de le vivre tout au long de la journée. Notez sur votre journal intuitif ce que vous observez, ainsi que sur ce cahier. Chaque jour, nous vous proposons un thème. Tout au long de ces 100 jours, ces exercices stimuleront votre intuition et vous permettront de renouer avec votre intuition et de la développer de manière exponentielle. C'est une de vos capacités naturelles et innées.



Je note les 5 points clés résumant l'exercice du jour

Découvrez-vous un peu plus tous les jours et notez dans cette partie de votre cahier ce que vous avez appris et souhaitez mettre en place de manière régulière grâce à l'exercice du jour. Apprendre par et pour soi-même, en notant ces résultats et leçons, vous permettra de jouir encore plus rapidement de vos capacités intuitives.



Je note mes résultats et succès

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

Notez ici tout ce que vous avez attiré à vous, vos résultats et vos succès. Cela peut être d'avoir passé un coup de fil important, de rendre un livre, d'avoir pris un bain d'eau salée, d'avoir dansé, d'avoir pardonné, d'avoir rendu service, etc. Notez tous les moments et choses que vous avez accomplis, petits ou grands, qui vous ont procuré du plaisir, ou pour lesquels vous avez transcendé une ou des difficultés. C'est important de remplir cette partie le soir même ou le lendemain matin, voire même de le faire quelques jours plus tard si vous n'avez pu remplir votre cahier avant. C'est un moment de bilan qui vous donnera confiance en vous, de vos capacités intuitives mais aussi des synchronicités qui s'opèrent pour vous permettre de vivre votre intention du jour et vos intentions pour ce Défi des 100 jours.



Je note mes observations du jour

« Aujourd'hui, j'ai observé, appris, compris que... »

Notez ce que vous observé dans la journée, ce qui a fonctionné et moins bien fonctionné. Cette partie propose un moment d'écriture et de réflexion, tel que vous le feriez dans un journal intime. Autorisez-vous à devenir votre propre coach et à exprimer ce qui est important pour vous et ce que vous observez. Essayez de ne pas vous juger, simplement de noter.



Je note ce pour quoi je suis reconnaissant

« Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour 5 choses, événements, personnes... »

Notez tout ce pour quoi et pour qui vous êtes reconnaissant. Cela peut être lié à votre journée ou dans votre vie. Je suis reconnaissant pour Nico, ma mère, mon chat, d'avoir un toit sur la tête, d'avoir pris une bonne douche chaude, d'avoir de bons amis, d'avoir eu du courage, etc. La gratitude est essentielle dans votre transformation et pour attirer vos rêves et intentions. Cela vous inspire, vous permet de voir le bon et d'augmenter vos capacités intuitives et de manifestations.

Commencer le Défi des 100 jours

Préparation

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 !





Cahier

Lisez les premières pages de ce cahier. Elles vous expliqueront ce qu'est le Défi des 100 jours, comment utiliser ce cahier au quotidien, comment aller au bout, et les outils et pratiques. Il est donc conseillé de commencer par lire les pages qui précèdent celle-ci avant de commencer. Ce cahier va vous guider au jour le jour dans votre Défi des 100 jours.



Site

Enregistrez-vous sur le site du Défi des 100 jours (www.defides100jours.com), si cela n'est pas déjà fait. Créez votre profil, ajoutez votre date de début du Défi des 100 jours et le jour de fin, notez vos intentions (pour vous, il y aura au moins une intention qui est de développer votre intuition).

Vous serez alors connecté à une gigantesque et délicieuse communauté de cocréateurs francophones dans le monde. Par cocréateurs, nous entendons des personnes qui se pensent créateurs de leur vie en cocréant de manière positive, dans l'amour, avec les autres, avec la vie, leur quotidien. Pour plus d'explications sur la cocréation, retrouvez le TEDx de Lilou sur Youtube.



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



Espace

Réservez-vous un espace privé. Cela peut être chez vous, dans votre chambre, dans le salon, dans votre bureau, dans votre jardin ou dans un parc à proximité. Choisissez un lieu où vous vous sentez à l'aise et en paix. Personne ne vous dérangera. Créer vos intentions pour votre journée, méditer, faire le bilan de votre journée sur votre cahier ou enregistrer des vidéo-blogs seront aussi plus faciles à faire dans un espace privé sans distractions. Les différents outils et exercices proposés tout au long de ces 100 jours demanderont votre concentration. Cet espace devrait idéalement représenter votre espace intérieur, conjuguant beauté, joie et sérénité.



Journal

Achetez et sélectionnez un journal intime, journal intuitif, cahier de brouillon ou autre cahier pour écrire vos idées, pensées, notes et exercices. Il vous sera nécessaire tout au long de ces 100 jours. Il vous donnera envie d'écrire et il est très probable que vous allez souhaiter le conserver à long terme, car il représentera, tout comme ce cahier, une partie de votre vie, et pas des moindres. En plus d'être un cahier d'écriture, vous pourrez y coller, tout comme sur ce cahier, des photos, des images, des autocollants, mais aussi crayonner, colorier, le personnaliser.

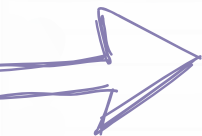
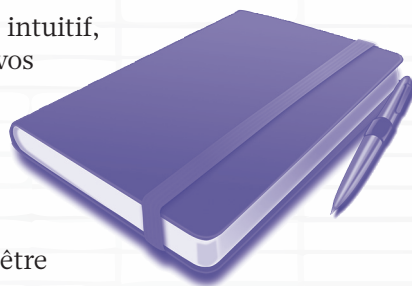


Tableau de vision

Une des pratiques proposées dans ce Défi (et non imposée) consiste à vous confectionner un «tableau de vision», c'est-à-dire tout simplement un collage représentant tout ce que vous souhaitez vivre et expérimenter. Les tableaux de ce genre sont des outils très puissants, qui sont également faciles et amusants à faire. Prenez quelques magazines. Peu importe qu'ils soient récents ou anciens : vous pouvez en récupérer n'importe où. Feuilletez-les et dénichiez-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. Vous pouvez même représenter ici, sur votre tableau, votre intuition en image !

Collez sur les deux pages suivantes certaines images qui vous inspirent. Vous pouvez compléter cette page tout au long du Défi des 100 jours.

Caméra

Si vous avez décidé de vous filmer pour enregistrer votre Défi des 100 jours, préparez votre caméra, webcam ou smartphone. D'après notre expérience, le moyen le plus facile de se filmer est d'utiliser le téléphone portable et de mettre en ligne directement, sans montage, sur YouTube. Vous pourrez ensuite l'ajouter sur le site du Défi des 100 jours facilement, grâce au lien de cette vidéo. 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.defides-100jours.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 vidéoblogs sont donc très pratiques pour partager ce que l'on apprend et aussi partager ses peurs et ses succès. C'est un outil très pratique et efficace.



Le coaching de Lilou et de Sonia

Pour ceux qui souhaitent avoir plus de soutien, ce programme de vidéo-coaching est idéal ! Il commencera au début de votre Défi des 100 jours et vous recevrez une vidéo par jour, correspondant à l'exercice du jour, des vidéos uniques de Lilou et de Sonia réunies pour vous soutenir sur ce Défi spécial intuition.

Faites-le ! Il a été conçu pour vous.



Chaque vidéo dure entre cinq et dix minutes, et offre exemples, défis, bonus, motivation et fun. Elle donne vie aux exercices contenus dans ce cahier et permet de bénéficier au maximum de ces 100 jours. Vous aurez également accès à la plateforme de vidéos, au forum de discussions et aux commentaires des participants pour chaque exercice du jour.



Pour voir la vidéo de présentation de ce programme ou vous enregistrer, visitez www.lecoachingdelilou.com/soniachoquette.



Mon Défi des 100 jours

Mes objectifs et mes intentions SPÉCIAL INTUITION



Votre mission,
si vous l'acceptez,
pour ce Défi des 100 jours,
est de renouer
avec votre intuition
et de la développer!

Mon INTENTION est de renouer avec mon intuition
et de la développer en 100 jours. Je m'engage à donner
le meilleur de moi-même.

Je note ici les raisons pour lesquelles je souhaite développer
mon intuition, pourquoi je pense que c'est important
et en quoi cela peut m'aider au quotidien:

Au-delà de votre intention de développer votre intuition en 100 jours, vous avez ici la possibilité, si vous le souhaitez, d'ajouter d'autres objectifs et intentions sur ces 100 jours. Vous aurez l'occasion tout au long du Défi des 100 jours de revisiter cette page et de faire des changements. Pour le moment, prenez simplement un moment pour vous-même, dans une pièce au calme, et commencez à écrire ce que vous aimeriez vivre, découvrir, manifester, expérimenter tout au long de ce Défi des 100 jours. Si vous n'êtes pas clair sur vos intentions, sur ce que vous aimeriez vivre, cela n'est pas un souci, car les nombreux exercices tout au long du Défi des 100 jours vont vous aider à gagner en clarté.

Exemples d'intentions pour le Défi des 100 jours :

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



À la fin du Défi des 100 jours, mes intentions suivantes et mes objectifs suivants seront vécus et manifestés :

1. Mon INTENTION est de développer mon intuition en 100 jours.

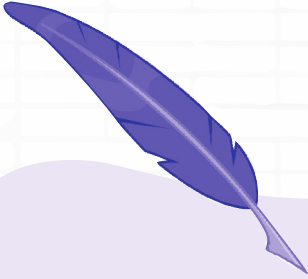
Je m'engage à donner le meilleur de moi-même.

~~~~~

2. \_\_\_\_\_

~~~~~

~~~~~



Partie 1

# Au-delà des illusions



Date \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Lieu \_\_\_\_\_

JOUR 1

## Mettez vos certitudes au défi

Affirmation du jour :

« Je mets au défi mes certitudes  
pour en évaluer la vérité. »

Rien de plus facile que de croire ce que l'on raconte sur les autres, le monde et même sur soi-même, ce qui est erroné, négatif, démoralisant et limitatif pour l'esprit. On a surtout tendance à faire cela si l'on a grandi au contact d'attitudes négatives, que ce soit perçues chez nos parents, nos professeurs ou toute autre figure d'autorité. Et lorsque l'on succombe au sortilège de telles convictions et histoires, aussi négatives qu'éloignées de la vérité, on se déconnecte complètement de son intuition en l'empêchant de ce fait de contribuer à son bonheur.

Par exemple, vous croyez peut-être ce genre de choses : « Ma vie est un enfer, et je n'ai aucune option. »

Cependant, même si votre vie vous semble être un enfer, ce n'est pas vrai que vous n'avez aucune option. Ce qui est vrai, c'est que les options sont à la disposition de ceux qui les cherchent. Si vous croyez au mensonge qu'elles n'existent pas, vous ignorez votre intuition quand elle vous indiquera une opportunité, et vous resterez englué dans votre malheur.

Ce principe s'applique à toutes les histoires fausses auxquelles vous croyez.

Mon intention

aujourd'hui est de...

---

---

---

---

---

---

---

Mon intuition

aujourd'hui me dit que...

---

---

---

---

---

---

---

## Défi du jour 1

Par conséquent, ce défi vous demandera aujourd'hui d'**examiner vos certitudes** pour déterminer si elles sont vraies, et par « vraies », nous préciserons : incontestablement. Mettez-les au défi. S'agit-il de faits véridiques et indiscutables ?

Si elles se révèlent vraies, vous sentirez une résonance au plus profond de vous. Si elles ne le sont pas, vous sentirez en vous l'absence de résonance par une subtile vibration désagréable. Si cela se produit, il est temps d'ouvrir votre esprit et votre cœur et de reconsidérer vos convictions. Mettez particulièrement au défi celles qui vous incitent à vous sentir négatif, démoralisé et piégé.

En se laissant diriger par de fausses convictions, la curiosité naturelle intuitive s'efface, ce qu'il est vraiment préférable d'éviter.



En fin de journée, notez dans votre journal consacré à l'intuition les certitudes que vous avez mises au défi. Quelles sont celles que vous avez découvertes aujourd'hui comme étant erronées ?

Étiez-vous disposé à y renoncer, ou votre ego a-t-il tenté de s'accrocher à ces croyances limitatrices et néfastes ?

Êtes-vous vraiment prêt à renoncer à ces croyances qui vous aveuglent et vous entravent, pour permettre à votre intuition de se manifester et de vous transmettre de nouvelles informations qui contribueront à affirmer votre sentiment de puissance personnelle ?

Branchez votre webcam ou écrivez un blog sur le site du Défi des 100 jours ([www.defides100jours.com](http://www.defides100jours.com)) et parlez de votre première journée et ce qui vous a amené à faire ce Défi des 100 jours pour développer votre intuition. Présentez-vous, dites votre âge, votre ville, votre pays et la raison de votre participation. Vous pouvez aussi partager là où vous pensez en être avec votre intuition. Si vous ne souhaitez pas faire un vidéo-blog, alors écrivez un blog.

Bonus  
Vidéo du jour

Je note ici 5 de mes croyances limitatrices :

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_





Aujourd'hui, je choisis au moins 3 pratiques :

- ☐ Relever le défi du jour
- ☐ Contempler mon tableau de vision
- ☐ Faire de l'exercice ou danser
- ☐ L'affirmation du jour = mantra du jour
- ☐ Méditer, être en silence ou prière
- ☐ Lire ma vision
- ☐ Lire un livre qui m'inspire
- ☐ Tenir mon journal d'intuition
- ☐ Être dans la gratitude

- ☐ Visualiser mes rêves
- ☐ Lire mes intentions du Défi des 100 jours
- ☐ Me réunir avec des délicieux cocréateurs
- ☐ Faire un vidéo-blog ou un blog sur le site
- ☐ Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- ☐ Visionner la vidéo du jour de Sonia & Lilou
- ☐ Tirer une carte de tarot ou d'un autre jeu
- ☐ Autre :

Aujourd'hui, mes résultats/succès sont :

|                          |       |                          |       |
|--------------------------|-------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour 5 choses, événements, personnes...

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

## JOUR 2

Date \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Lieu \_\_\_\_\_

### Identifiez vos expériences intuitives passées

Affirmation du jour :

« Waouh ! J'étais donc déjà intuitif depuis longtemps ! »

De manière surprenante, nous sommes un certain nombre à recevoir constamment des flashes intuitifs. Cependant, on a tellement l'habitude de ne pas en tenir compte qu'on en oublie d'en avoir déjà eu.

#### Mon intention

aujourd'hui est de...

---

---

---

#### Mon intuition

aujourd'hui me dit que...

---

---

---

#### Défi du jour 2

Ce défi vous invite aujourd'hui à vous rafraîchir la mémoire pour constater comment votre intuition a cherché tout ce temps à œuvrer en votre faveur.

Rappelez-vous autant que possible toutes les expériences intuitives que vous avez vécues et relatez-les dans votre journal. Ne fouillez pas dans votre mémoire à la recherche d'expériences d'envergure. Rappelez-vous plutôt de ces petits instants où vous avez été comme frappé d'une illumination, d'un pressentiment, d'une constatation soudaine qui vous a incité à vous dire « Tiens donc ! » et où vous avez réagi instinctivement lors d'un événement passé.



Au début, vous ne vous rappellerez peut-être de rien, alors essayez de vous remémorer ces moments où vous avez pensé à quelqu'un, avant de recevoir un appel téléphonique de la personne concernée ou de la rencontrer par le plus grand des hasards.

Rappelez-vous de ces moments où vous avez perçu comme une mise en garde au sujet d'un individu qui s'avéra effectivement indigne de confiance. Souvenez-vous de ce moment où, ayant tenu compte d'un pressentiment ou d'une impulsion soudaine, vous avez rencontré un merveilleux ou une merveilleuse inconnu(e), ou êtes tombé par hasard sur une nouvelle opportunité. Repensez à cet instant où vous avez eu une impression négative ou mauvaise au sujet d'une situation particulière, et que cela se révéla plus tard justifié. Rappelez-vous comment vous avez réagi par le passé à ces incitations venant de l'intérieur. Avez-vous écouté votre intuition ou n'en avez-vous pas tenu compte? Quelle fut l'issue de votre décision à l'époque?

### Bonus

Invitez un ou deux amis à relever ce défi en votre compagnie. Seulement, au lieu d'enregistrer par écrit vos expériences, discutez-en en prenant un café.

En procédant ainsi, vous accomplirez trois étapes importantes pour le développement de votre intuition.



Premièrement, vous «ferez sortir l'intuition du placard» et renoncerez à la dissimuler comme si c'était dangereux de l'évoquer. En fait, en partageant ainsi vos expériences intuitives avec d'autres personnes, cela devrait être plutôt marrant et rafraîchissant.

Deuxièmement, en les partageant ainsi entre vous, vous vous aiderez mutuellement à vous souvenir bien plus de celles que vous avez refoulées ou oubliées. En faisant part de vos expériences à autrui, vos capteurs intuitifs seront réactivés.

Troisièmement, en apprenant que les autres ont également vécu des expériences similaires, vous comprendrez qu'en réalité nous sommes tous intuitifs. Il ne nous reste plus qu'à cesser de dissimuler ou d'ignorer ces signaux subtils pour leur prêter vraiment attention et les reconnaître dans notre vie, afin que notre intuition puisse pleinement opérer.

Je note ici 5 façons dont mon intuition cherche à m'aider:

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, **je choisis** au moins **3 pratiques** :

- ☐ Relever le défi du jour
- ☐ Contempler mon tableau de vision
- ☐ Faire de l'exercice ou danser
- ☐ L'affirmation du jour = mantra du jour
- ☐ Méditer, être en silence ou prière
- ☐ Lire ma vision
- ☐ Lire un livre qui m'inspire
- ☐ Tenir mon journal d'intuition
- ☐ Être dans la gratitude

- ☐ Visualiser mes rêves
- ☐ Lire mes intentions du Défi des 100 jours
- ☐ Me réunir avec des délicieux cocréateurs
- ☐ Faire un vidéo-blog ou un blog sur le site
- ☐ Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- ☐ Visionner la vidéo du jour de Sonia & Lilou
- ☐ Tirer une carte de tarot ou d'un autre jeu
- ☐ Autre :

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

|                          |       |                          |       |
|--------------------------|-------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aujourd'hui, je suis **reconnaissant**  
pour 5 choses, événements, personnes...

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |





Date \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Lieu \_\_\_\_\_

## JOUR 3

### Retournez-vous vers votre passé

Affirmation du jour :

« Je suis libéré du passé ! »

Votre exploration aujourd'hui consiste à revenir sur votre histoire familiale pour savoir si les gens de votre famille étaient ouvertement intuitifs et si, dans votre enfance, leur comportement pourrait avoir eu une certaine influence sur votre aptitude à vous connecter à votre intuition. S'ils l'étaient, alors il y a de fortes chances que vous le soyez aussi. Sinon, vous aurez peut-être à trouver une solution réparatrice pour parvenir à vous y connecter. **Nous sommes tous intuitifs.**

#### Mon intention

aujourd'hui est de...

---

---

---

#### Mon intuition

aujourd'hui me dit que...

---

---

---

#### Défi du jour 3

Posez-vous les questions qui suivent sur votre passé et notez dans votre journal intuitif.

**Votre mère** était-elle intuitive? Si oui, comment cela se manifestait-il?

Quelle était son attitude envers son intuition? Portait-elle attention à ses sentiments profonds? En a-t-elle déjà parlé? Se méfiait-elle, négligeait-elle ou rejetait-elle l'intuition en général? La tournait-elle en dérision? Par ses réactions, laissait-elle entendre que c'était quelque chose de bizarre? Ou écoutait-elle son sixième sens en n'en faisant aucun secret?

### Et votre père? Vos grands-parents maternels? Vos grands-parents paternels?

Posez-vous les mêmes questions à leur sujet. Y avait-il quelqu'un dans votre famille qui était ouvertement intuitif, ou qui vous a encouragé à prêter attention à votre intuition et à écouter votre cœur?

Si possible, demandez aux membres de votre famille ce qu'ils pensent du fait d'être réceptifs à leur intuition et pourquoi. Veillez à ne pas essayer de les faire changer d'avis. Vous-même n'en changerez pas ni n'en aurez la nécessité. Contentez-vous de mener avec sensibilité votre petite enquête afin de prendre connaissance de leurs opinions et de comprendre quelles pourraient avoir été les influences positives ou négatives sur votre connexion personnelle à votre intuition. Par exemple, hésitez-vous à l'écouter ou à lui faire confiance, ou la reconnaissez-vous ouvertement seulement devant des personnes en dehors de votre famille, par crainte que vos proches se moquent de vous?

Ou bien, les personnes de votre entourage ne faisant aucun secret du fait d'être intuitives quand vous grandissiez, êtes-vous plus à l'aise avec votre intuition et prêtez-vous attention sans la moindre hésitation à vos sentiments intuitifs?



**L'attitude de notre entourage influe considérablement sur notre relation personnelle à l'intuition, qui se développe quand nous nous sentons en sécurité et à l'aise de vivre avec cette faculté.**

La bonne nouvelle, c'est que vous n'avez pas à être entravé par les attitudes dont vous avez pu être témoin dans votre enfance. Votre intuition est votre sixième sens naturel, la sagesse venant de votre cœur, et il ne dépend que de vous de décider dès maintenant de prêter attention à cette voix intérieure de votre personnalité authentique, peu importe ce qu'on puisse en penser. **Le simple fait de prendre note des influences passées vous donnera la capacité de CHOISIR d'écouter votre intuition dès aujourd'hui.**

Je note ici 5 influences passées:

☐  
☐  
☐  
☐  
☐



5

- ☐ Visualiser mes rêves
- ☐ Lire mes intentions du Défi des 100 jours
- ☐ Me réunir avec des délicieux cocréateurs
- ☐ Faire un vidéo-blog ou un blog sur le site
- ☐ Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- ☐ Visionner la vidéo du jour de Sonia & Lilou
- ☐ Tirer une carte de tarot ou d'un autre jeu
- ☐ Autre :

mes résultats/succès sont :

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e)  
pour 5 choses, événements, personnes...

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## JOUR 4

Date \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Lieu \_\_\_\_\_

### Désencombrez

Affirmation du jour :

« Je donne  
ce dont je n'ai plus besoin. »

Un environnement encombré, désordonné, entraîne un mode de vie chaotique et rend encore plus difficile de se connecter à son intuition. Les maîtres zen vivent dans un cadre simple pour une bonne raison. Un environnement désencombré favorise la clarté intérieure.

#### Mon intention

aujourd'hui est de...

~~~~~  
~~~~~  
~~~~~

Mon intuition

aujourd'hui me dit que...

~~~~~  
~~~~~  
~~~~~

#### Défi du jour 4

Ce défi vous demandera aujourd'hui d'éliminer de votre vie autant d'**encombrement inutile** que possible. Débarrassez **votre placard** et donnez ce qui ne vous sert plus ou ce dont vous n'avez pas besoin, et surtout ce qui ne vous met plus du baume au cœur. Si vous avez un costume ou une tenue rangés dans la penderie depuis des années sans que vous les portiez, c'est peut-être parce qu'ils ne vous donnent plus le moral. Ces vêtements sont devenus épuisants à porter et même à conserver. Alors donnez-les, et vis-à-vis de chaque chose dans votre vie, adoptez l'attitude « le moins est un plus ». Videz votre **portefeuille** ou votre **sac à main** de tous ces bouts de papier qui prennent de la place. Nettoyez **les meubles de rangement et les tiroirs**, et **réorganisez votre lieu de vie**. Faites de même en ce qui concerne **votre table de travail** et votre **voiture**. En vous débarrassant de ce qui ne vous sert plus, l'énergie pourra s'épanouir en vous apportant ce que vous

souhaitez, y compris ce qui vous guidera intérieurement pour vous y mener. Vous aurez l'impression d'avoir ouvert une fenêtre pour prendre une bouffée d'air frais. Ce sera bien le cas, si ce n'est qu'il s'agit d'une bouffée fraîche d'énergie qui saura vous guider.

Liste de ce que **je m'engage** à désencombrer

---

---

---

---

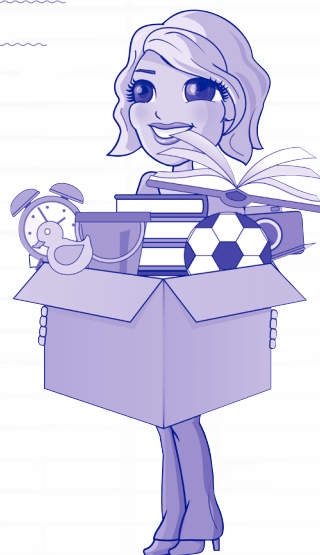
---

---

### *Bonus*

Faire don à ceux dans le besoin de ce qui ne vous est plus utile apportera à votre vie une dose de bon karma.

Grâce à l'intuition, on apprend à prendre les choses comme elles viennent, et lorsqu'on laisse le désordre s'accumuler et qu'on empêche les choses d'évoluer, on empêche ce qui est bénéfique d'entrer dans sa vie. Envisagez de donner ce qui ne vous met plus du baume au cœur. C'est un cadeau que vous vous offrirez.



Je note ici 5 bonnes raisons de continuer à me désencombrer:

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, **je choisis** au moins **3 pratiques** :

- ☐ Relever le défi du jour
- ☐ Contempler mon tableau de vision
- ☐ Faire de l'exercice ou danser
- ☐ L'affirmation du jour = mantra du jour
- ☐ Méditer, être en silence ou prière
- ☐ Lire ma vision
- ☐ Lire un livre qui m'inspire
- ☐ Tenir mon journal d'intuition
- ☐ Être dans la gratitude

- ☐ Visualiser mes rêves
- ☐ Lire mes intentions du Défi des 100 jours
- ☐ Me réunir avec des délicieux cocréateurs
- ☐ Faire un vidéo-blog ou un blog sur le site
- ☐ Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- ☐ Visionner la vidéo du jour de Sonia & Lilou
- ☐ Tirer une carte de tarot ou d'un autre jeu
- ☐ Autre :

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

|                          |       |                          |       |
|--------------------------|-------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |

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

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



Aujourd'hui, je suis **reconnaissant**  
pour 5 choses, événements, personnes...

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |



Date \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Lieu \_\_\_\_\_

## JOUR 5

Acceptez ce que vous êtes déjà

Affirmation du jour :

« Je suis naturellement intuitif. »

Nous sommes tous intuitifs, puisque l'intuition, notre système d'orientation interne naturel, correspond à la voix intérieure par laquelle s'exprime notre cœur.

C'est la vérité, puisque vous avez déjà eu bon nombre d'expériences ou de sentiments intuitifs, même si vous n'avez pas l'habitude de les identifier ou d'être réceptif à votre intuition quand elle cherche à attirer votre attention.

De ce fait, en vue de dynamiser efficacement votre intuition au cours des semaines et des mois, commencez par prendre conscience que vous êtes déjà intuitif, même si vous ne le pensez pas.

Mon intention

aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition

aujourd'hui me dit que...

---

---

---

Défi  
du jour 5

Commencez votre exploration en consacrant quelques minutes à noter dans notre journal intuitif ou votre cahier de brouillon

**TOUTES les expériences intuitives que vous avez vécues** et

dont vous vous souvenez, y compris ces moments dans le passé

où vous vous êtes dit «Tiens donc!» où vous avez eu des convictions

intimes, des pressentiments, aussi subtils fussent-ils, ou des idées fugaces, même si vous y aviez prêté attention ou les aviez ignorés sur le moment, si ce n'est pour le regretter plus tard.



Au début, vous ne vous souviendrez peut-être pas d'un seul moment où vous avez été intuitif, alors permettez-nous de vous aider.

Vous est-il arrivé d'avoir le sentiment que vous alliez recevoir des nouvelles de quelqu'un avant que, peu après, la personne concernée vous téléphone ou que vous vous retrouviez nez à nez avec elle par le plus grand des hasards?

Avez-vous déjà eu une impression négative vis-à-vis d'une personne, avant de ne pas tarder à découvrir que ce n'était que justifié?

Avez-vous changé spontanément vos projets et, l'ayant fait, un événement merveilleux s'est-il produit?

Avez-vous déjà eu une mauvaise ou une bonne impression dont vous n'avez pas tenu compte, avant de souhaiter d'y avoir été plus attentif?



Tous ces exemples illustrent la manière dont opère à chaque fois votre intuition pour **vous guider**, vous protéger et vous indiquer la voie menant à de merveilleuses opportunités. Gardez votre cahier à portée de main et, au fur et à mesure que d'autres souvenirs émergeront au cours de la journée, prenez-en note.

Consacrez maintenant quelques minutes à vous remémorer et à noter toutes les **expériences intuitives** que vous pouvez déjà avoir connues, aussi subtiles soient-elles, à partir de votre souvenir le plus lointain. Il n'est pas nécessaire qu'elles aient été «d'envergure». La plupart sont en fait particulièrement subtiles et plutôt «anodines», au point que vous les aurez à peine remarquées, que vous n'y aurez pas fait attention ou n'en aurez pas pris conscience sur le moment; par exemple, un sentiment que quelqu'un va vous téléphoner, ce qui se vérifie peu de temps après que cela vous est venu à l'esprit. Pensez à conserver cette intention toute la journée, et chaque fois que vous vous rappellerez un autre incident, que ce soit important, insignifiant ou une coïncidence, prenez-en également note. Grâce à cette exploration, vous apprendrez à reconnaître que ces petits instants reflétaient que votre intuition était **déjà** en action.

Nul besoin de transcrire toute l'histoire. **Faites simple**. En écrire juste ce qu'il faut pour vous rappeler ce qui s'est passé suffira amplement. Contentez-vous de vous le remémorer et d'en prendre note.

Par exemple, disons que vous écriviez: «J'ai eu brusquement le sentiment que je devais téléphoner à ma meilleure amie de la fac, que je n'avais pas vue depuis au moins cinq ans et, dix minutes plus tard, elle m'a appelé.»

Ou: «J'ai pensé subitement que ma patronne allait démissionner, ce qu'elle a fait trois jours plus tard.»



Le secret, c'est d'être détendu et de **vous amuser** à vous rappeler de ces moments. Il ne s'agit pas d'un test.

En fin de journée, vous serez surpris du nombre d'intuitions soudaines que vous avez déjà eues, en découvrant qu'il est si merveilleux d'**en prendre conscience**.

### Bonus

Voici un excellent moyen pour vous rafraîchir la mémoire: **invitez vos amis à partager avec vous leurs expériences intuitives passées**, ce qui

vous aidera à vous souvenir un peu mieux des vôtres. En échangeant ainsi, vous aurez pour ainsi dire l'impression d'assister à de «véritables confessions». Abordez-le comme si c'était un jeu et gardez bien à l'esprit qu'il ne s'agit pas d'un test, donc ne soyez pas trop sérieux, simplement ouvert et sincère.

Cette conversation, qui se révélera particulièrement distrayante et libératoire, fera sortir l'intuition «du placard» en l'affichant au grand jour, là où elle a toute sa place. Vous pouvez aussi les inviter à venir joindre le Défi des 100 jours avec vous! C'est encore plus FUN!



### Bonus Vidéo du jour

Réalisez une brève vidéo avec votre téléphone portable relatant l'une de vos expériences intuitives préférées du passé. Postez-la ensuite sur le site du Défi des 100 jours. **Si vous ne vous sentez pas prêt pour une telle confession en vidéo, alors écrivez un blog sur le site.**

Je note ici 5 de mes expériences intuitives:

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Aujourd'hui, **je choisis** au moins **3 pratiques** :

- ☐ Relever le défi du jour
- ☐ Contempler mon tableau de vision
- ☐ Faire de l'exercice ou danser
- ☐ L'affirmation du jour = mantra du jour
- ☐ Méditer, être en silence ou prière
- ☐ Lire ma vision
- ☐ Lire un livre qui m'inspire
- ☐ Tenir mon journal d'intuition
- ☐ Être dans la gratitude

- ☐ Visualiser mes rêves
- ☐ Lire mes intentions du Défi des 100 jours
- ☐ Me réunir avec des délicieux cocréateurs
- ☐ Faire un vidéo-blog ou un blog sur le site
- ☐ Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- ☐ Visionner la vidéo du jour de Sonia & Lilou
- ☐ Tirer une carte de tarot ou d'un autre jeu
- ☐ Autre :

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

|                          |       |                          |       |
|--------------------------|-------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |

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

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



Aujourd'hui, je suis **reconnaissant**  
pour 5 choses, événements, personnes...

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |



# Félicitations

pour vos 5 premiers jours du Défi des 100 jours!

Après ces premiers 5 jours, félicitez-vous et encouragez-vous à continuer ! Soyez inspiré à donner le meilleur de vous-même sur les semaines et les mois à venir.

Si vous manquez un jour du Défi, une semaine ou plus, ne perdez pas votre temps et votre énergie à être dur pour vous-même, reprenez simplement le cahier où vous en êtes dans le décompte des jours... et c'est reparti ! Ne vous arrêtez pas, mais reprenez là où vous en êtes. Cocréer sa vie est une aventure pleine de défis et de récompenses. Il y a des hauts et des bas. Observez, notez sur votre cahier et évoluez, transformez votre vie grâce aux défis. Chaque jour, vous grandissez et vous vous rapprochez de la vision la plus élevée que vous pouvez créer pour vous-même. Le plus important: AMUSEZ-VOUS et soyez bienveillant sur votre évolution et votre progression !

Prenez un moment pour créer ou compléter votre «tableau de vision» sur les deux pages de ce cahier prévues à cet effet. Regroupez des magazines et découpez ce qui vous inspire, puis collez ces images et/ou ces mots. Assurez-vous qu'ils correspondent à vos rêves. Vous pourrez ressentir la joie de ces visions, en regardant et en «vivant» votre tableau de vision quotidiennement comme pratique (ou chaque semaine).



**DÉLICIEUX  
cocréateurs**

Mobilisez un groupe d'individus inspirés à participer avec vous, et regardez avec émerveillement votre vie s'épanouir encore et encore. Vous pouvez retrouver d'autres délicieux cocréateurs dans votre ville. Nous vous encourageons à former un groupe de

10 personnes maximum, et de vous retrouver en cercle de parole tous les 25 jours de ce défi pour partager vos intentions et vos découvertes et manifestations. Un site a été créé spécialement pour vous aider à retrouver d'autres cocréateurs dans votre région. Visitez [www.delicieuxcocreateurs.com](http://www.delicieuxcocreateurs.com). Il existe également un groupe de partage sur Facebook: [www.facebook.com/delicieuxcocreateurs.com](http://www.facebook.com/delicieuxcocreateurs.com).

Si vous vous retrouvez coincé, ou avez un problème, n'hésitez pas visiter [www.lecoachingdelilou.com/soniachoquette](http://www.lecoachingdelilou.com/soniachoquette) pour être accompagné tous les jours en vidéos par Sonia et Lilou. Vous recevrez les exercices de ce cahier et un coaching en vidéo par email tous les jours. Ceci vous motivera et vous aidera à aller jusqu'au bout. Comme vous en êtes déjà au jour 5 de ce Défi intuitif, demandez-nous de commencer au jour 6 afin d'être synchro avec les vidéos quotidiennes que vous recevrez de notre part. Pour toute question, envoyez-nous un email à [lilou@lecoachingdelilou.com](mailto:lilou@lecoachingdelilou.com).

Si vous cherchez encore plus d'inspiration, n'oubliez pas de vous connecter régulièrement sur la Télé de Lilou ([www.lateledelilou.com](http://www.lateledelilou.com)). Vous y trouverez de nombreuses vidéos et interviews passionnantes.



# 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](mailto:lateledelilou@gmail.com).



« Ma principale méthode est de... faire confiance à ce que je ressens. Dans mon cœur et dans mon corps, mes sensations. Évidemment, ça peut paraître simple mais, en fait, ça se développe et s'entretient. Bien sûr, il y a les signes divers, les synchronicités, mais tout cela n'est rien si l'on n'écoute pas son ressenti. C'est d'abord de là que ça part, de l'intérieur. J'ai été victime de violences diverses dans mon enfance, dont des abus sexuels, l'inceste, et j'ai grandi coupée de mes émotions. À fond dans le mental, par mécanisme de survie. Quand mes souvenirs d'abus sont revenus, j'avais 30 ans (j'en ai 40 maintenant). À partir de ce moment-là, j'ai repris contact avec la partie morte, éteinte en moi depuis trop longtemps, et beaucoup d'émotions sont sorties. De ce fait, j'ai aussi repris contact avec mon intuition. Comme une petite voix qui me guide au quotidien, me dit vers où je dois aller, quel chemin emprunter. Bien sûr, par moments, je tente de la nier, mais elle reprend toujours le dessus. C'est la VIE revenue en moi. C'est un guide intérieur, une force qui me pousse vers l'avant, malgré la peur et ce sentiment d'impuissance qui me guettent toujours et reviennent fréquemment. Une force qui vient de l'intérieur de moi, me donne de la puissance, et est en lien avec l'Univers, la Terre, la Nature. Quand je sens de la joie en moi, je sais que la décision que j'ai prise, que l'acte que j'ai posé sont justes. Quand je me sens ancrée, alignée, que mon mental se met en sourdine pour laisser parler mon cœur, et que mon corps est dans l'accueil de l'instant présent et non dans la fermeture. Sans doute pas original comme témoignage car, au fond, nous sommes tous pareils, tous humains donc tous capables d'être en lien avec notre intuition et, quoi qu'il en soit, c'est comme cela que je peux exprimer le mieux la façon dont je trace ma route pour me construire dans la VIE après avoir connu la MORT intérieure. Merci à toi, Lilou, pour faire écho à cette belle énergie de vie que j'ai retrouvée et ne cesse de cultiver. »

Alexandra, Défi saison 1, Bruxelles



«Premier constat: l'inspiration/intuition, c'est comme un muscle. J'ai l'impression que l'inspiration/intuition, c'est comme la mémoire. Plus on la "travaille", mieux elle nous guide. Au départ de ma saison 1 du Défi des 100 jours, j'étais assez déboussolée pour répondre à "Mon intuition aujourd'hui me dit que..." Il fallait que je trouve un truc.

Deuxième constat: l'inspiration doit être stimulée par le JEU. Alors, tous les jours, j'avais un rituel: je prenais les quatre rois d'un jeu de cartes. Je les plaçais faces cachées sur ma table. Je les mélangeais style "bonneteau" et j'essayais de trouver le roi de trèfle, par exemple. Il me suffisait de me concentrer quelques secondes en fermant les yeux et en promenant ma main sur les cartes et, hop, comme une évidence, ma main me disait où se trouvait la carte (j'avais souvent bon). Alors, ensuite, j'ai pris cela comme un jeu. Le matin, avant d'arriver au travail, je me concentrais pour deviner la couleur que porterait ma collègue préférée; si de l'ascenseur descendrait une femme blonde, etc.

Troisième constat: quand on prend de l'expérience, on est dans la confiance et on ne se pose plus de question. Cela devient un sixième sens: je fais appel à elle instinctivement. Maintenant, je vais plus loin: là, on ne rigole plus. Je mets mon intuition au service de décisions que je dois prendre dans le choix d'un job. Ce n'est plus mon bon sens mais mon intuition qui me guide.

Voilà ce que fais intuitivement (hi hi hi): je pose ma main sur mon cœur (comme tu le préconises, Lilou), je me donne plein d'amour car j'en suis digne et je mérite d'avoir un merveilleux poste afin de me réaliser pleinement professionnellement.»

Marie, Défi saison 1, Paris

«Je suis plutôt intuitive, et je ressens assez facilement quand une action, une personne, un endroit, est "bien ou pas" pour moi. En général, chez moi, cette intuition fonctionne comme une pensée, un message que je reçois, parfois avec des flashes... Cela peut s'accompagner de ressentis physiques. C'est souvent bref, mais c'est très clair et toujours pertinent. La preuve en est que, lorsque je ne me fie pas au message envoyé, je me dis a posteriori:

"J'aurais dû m'écouter!" Cela arrive de moins en moins, du coup! Pour moi, curieusement, l'intuition fonctionne mieux quand je suis dans l'action que lorsque je suis dans la réflexion. Par exemple, en voiture, je suis ma boussole interne qui me dit "prends cette route et pas celle-là"... Et je constate que l'autre route est bloquée par un accident. Yes! Mais si je me pose devant une question précise (sur une décision à prendre, un problème à résoudre, un choix à faire), je me laisse plus souvent embarquer par mon mental et, du coup, mon intuition est en berne. Voilà donc le point sur lequel je dois avancer... Prochain défi?!»

Mariette, Défi saison 4, Saint-Martin

«En fait, l'intuition n'est pas pour moi une découverte, mais plutôt une révélation, parce que j'en ai toujours eu mais cela me semblait tellement naturel qu'il ne m'était pas venu à l'idée de m'y intéresser plus que cela. J'ai su avec certitude que j'avais réussi un concours administratif, la petite voix m'a guidée sur le choix de ma première affectation, elle m'a souvent avertie de dangers, elle m'a clairement dit que l'homme que je venais de rencontrer par le biais d'une agence matrimoniale serait mon époux... Et puis elle s'est faite plus discrète pendant vingt-cinq ans, ou plutôt, je pense que, prise par la vie avec trois enfants, je l'ai peut-être moins bien entendue et écoutée.

Puis, avec l'envol du plus jeune, je me suis sentie complètement perdue et inutile. Après une bonne année de galères (crises de paniques, problèmes de santé ainsi que dans mon couple...), divers événements, des rencontres et mes recherches sur le Net m'ont fait réaliser que je n'avais pas à chercher l'intuition mais qu'il fallait que je retrouve confiance en la vie pour de nouveau pouvoir entendre cette petite voix.»

Laurence, Moselle

«C'est mon intuition qui m'envoie aujourd'hui. Elle me dit : "Vas-y, envoie ce mail." En effet, dès que je vais à l'encontre de cette coquine, il m'arrive des bricoles. Où je n'ai pas suivi mon intuition, c'était par peur, la peur de ne pas réussir, la peur de manquer, la peur de me tromper, la peur de ne pas être à la hauteur, la peur du regard des autres. Au final, je dois dire que ça m'a plutôt desservi. Et puis, surtout, l'intuition n'était pas quelque chose que l'on cultivait au sein de ma famille ni à l'école. Avec le temps, j'ai dû effacer des croyances que j'avais apprises (il doit encore m'en rester quelques-unes). C'est simple, depuis que j'écoute mon intuition, que je m'écoute, tout semble s'ouvrir et se régler comme par magie. Aujourd'hui, je suis mes "frémissements d'âme", c'est le nom que je lui ai donné. Dès que j'ai ce petit frémissement positif au niveau du cœur, j'y vais ! Je suis également attentive aux signes dans mon quotidien. Je les ressens comme un minichoc positif.»

Sandrine

« 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, je peux oser être à l'extérieur ce que je suis à l'intérieur, et ça, c'est un très beau cadeau. »

Jean-Rémi

« 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

« 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 avec des défis hyper complexes. Plus il est simple dans la formulation, plus il ouvrira de portes ! »

Sybille (Belgique)



«Le "hasard" m'a guidée vers le site du Défi des 100 jours. Le concept m'intrigue et m'intéresse; je dirais même qu'il tombe à pic! Je m'inscris et, dès le démarrage, des événements vont se présenter à moi, tout naturellement. Je suis "comme guidée" vers les bonnes personnes, les bons articles, les vidéos dont j'ai besoin. Tout est rapide, efficace, pertinent... Je poursuis donc mon Défi avec entrain! Le fait extraordinaire le plus marquant est le suivant: je me réveille le 12 septembre 2015 et, immédiatement, je reçois l'information suivante: "Tu dois absolument rencontrer Alexandre Jardin aujourd'hui et lui remettre ton livre en mains propres." Je suis stupéfaite! Il y a bel et bien Le Livre sur la Place à Nancy, en ce moment, où des écrivains viennent de partout. Aussi, je jette un coup d'œil au programme, et Alexandre Jardin est effectivement programmé pour ce jour. Je me dépêche de me préparer et file à ce salon qui se trouve à quelques kilomètres de chez moi. Une fois arrivée sur place, j'arpente le salon en long et en large, et cherche désespérément où se trouve Alexandre, sans succès. Je finis par demander à un des journalistes où il se trouve. Il me répond qu'il ne sera pas présent au salon cette année, qu'il est seulement venu pour visiter des écoles et faire une interview sur France Bleu à 15 heures. Ouf! Il est 11 h 45, je n'ai plus qu'à patienter jusqu'à 15 heures. À l'heure dite, je me rends à l'endroit de l'interview, qui est déjà bondé. J'écoute l'interview qui est passionnante et, à la fin de celle-ci, Alexandre se dirige dans ma direction pour quitter l'espace. Je vais à sa rencontre, échange quelques mots avec lui et lui remet mon bouquin. Il est ravi et, en retour, me donne son adresse mail. Une merveilleuse journée, en somme!»

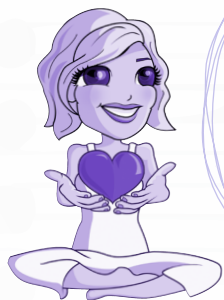
Aurélia

«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 colocation 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 du 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

# ÊTES-VOUS PRÊT À ALLER PLUS LOIN?

## CAHIER D'EXERCICES DU DEFI DES 100 JOURS



Je souhaite  
acheter et  
développer  
mon intuition  
en 100 jours

€23.90



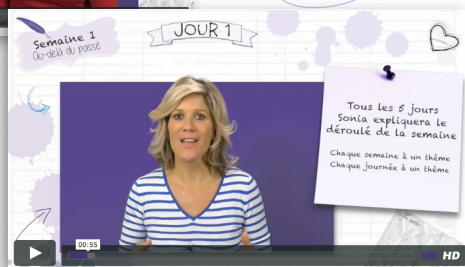
### 3 RAISONS D'UTILISER LE CAHIER D'EXERCICES:

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

## VIDEO COACHING DE LILOU ET DE SONIA SUR 100 JOURS



Je souhaite  
recevoir 1 vidéo  
par jour de Lilou  
et de Sonia pour  
booster ma vie et  
mon intuition en  
100 jours



### 3 RAISONS DE FAIRE LE PROGRAMME DE VIDEO COACHING:

- 120 vidéos sur 100 jours pour rester motivé et aller au bout
- comprendre en profondeur l'enjeu de chaque exercice du jour grâce à une vidéo par jour explicative
- Recevoir tous les jours par email la video, affirmation et défi du jour

[www.lecoachingdelilou.com/soniachoquette/](http://www.lecoachingdelilou.com/soniachoquette/)

