

Lilou Macé

# Le Défi des 100 JOURS!

Cahier d'exercices  
pour une vie extraordinaire



Retrouver  
sa  
capacité  
à se  
détendre

Profiter de la vie  
plus pleinement

Être heureux  
et plein de  
joie

Créer une vision  
inspirante pour  
vous-même

Se faire  
de nouveaux amis et

faire de belles  
rencontres

Faire face aux défis  
et aller au-delà

Vivre une vie  
passionnante  
et délicieuse



Guy **Trédaniel**  
éditeur

lilou Macé

# Le Défi des 100 JOURS !



*Cahier d'exercices  
pour une vie extraordinaire*

*Deuxième édition*

Guy **Trédaniel** éditeur

19, rue Saint-Séverin  
75005 Paris

---



### **De la même auteure**

- J'ai perdu mon job et ça me plaît*, Guy Trédaniel Éditeur, 2011.  
*Je n'ai pas d'argent et ça me plaît*, Guy Trédaniel Éditeur, 2012.  
*Je n'ai pas de religion et ça me plaît*, Guy Trédaniel Éditeur, 2014.  
*Cahier d'exercice pour Développer son intuition en 100 jours*,  
Guy Trédaniel Éditeur, 2016.

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

© Guy Trédaniel éditeur, 2015, 2016

ISBN : 978-2-8132-0764-7

[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)

 [www.facebook.com/editions.tredaniel](https://www.facebook.com/editions.tredaniel)

Lancez-vous dans le Défi des 100 jours

[www.defides100jours.com](http://www.defides100jours.com)

## Mon Défi des 100 jours

Prénom :

Saison :

Commence le :

Se termine le :

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

Signature :

Le :

---

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

Vivre une vie  
authentique  
et joyeuse

Cocréer  
consciemment  
tous les jours

Passer à l'action

Danser avec  
la vie



Retrouver  
sa capacité  
à se détendre

Reconnaître le pouvoir  
de l'intention

• Prendre conscience de ses  
peurs et blocages

• Être en amour  
avec vous-même et la vie



• Vous sentir plein d'énergie  
pour faire ce que vous aimez

Créer une vision  
inspirante pour  
vous-même

Redécouvrir votre vraie nature



Changer  
votre  
aspect  
physique

Être heureux et plein de joie

Manifester ses rêves

Faire face  
aux défis  
et aller au-delà

Profiter de la vie  
plus pleinement

Se faire  
de nouveaux amis  
et faire de belles  
rencontres

S'exprimer  
en toute liberté

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

**Profiter du moment présent**

{ Trouver sa passion  
et en vivre }



Être libre  
de ses actions  
et de ses  
choix

Savourer  
chaque  
instant

—  
Avoir  
confiance  
en soi  
—

Retrouver  
sa liberté  
financière



Vivre pleinement  
dès maintenant

Développer son intuition

Attirer son âme sœur

# Table des matières

## BIENVENUE DANS VOTRE DÉFI DES 100 JOURS!

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

## Première partie DÉCOUVERTE

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

*Deuxième partie*  
**RÉVÉLATIONS**

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

*Troisième partie*  
**MANIFESTATIONS**

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

*Quatrième partie*  
**PRENDRE SON ENVOL**

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

*Cinquième partie*  
**RÉALISER SON POTENTIEL DIVIN, SPIRITUEL ET ÉNERGÉTIQUE**

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

---

Sixième partie  
CONCLUSION

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

ANNEXES

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



*Chères cocréatrices, chers cocréateurs,  
bonjour et bienvenue dans votre*

Défi des **100** JOURS !

**Bravo pour ce nouveau départ!** Ce cahier d'exercices contient tous mes secrets pour réussir votre Défi des 100 jours. Je suis remplie de joie à l'idée que vous commenciez une nouvelle saison, que vous ayez décidé d'évoluer dans votre vie et de passer au prochain niveau de votre développement personnel.

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

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

Nous vivons une période de grands changements dans notre façon de vivre, de penser, de nous nourrir, de voir la vie et de communiquer avec l'autre. Nous redécouvrons la vraie nature humaine, celle qui est dynamique, pleine de joie et qui a envie de partager et de collaborer.

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

Ce que j'ai remarqué, c'est qu'au fil des saisons, ma vie s'est transformée. Je suis maintenant épanouie et je vis une vie qui me correspond. De grands changements ont pris place lors des premières saisons. Mais c'est au cours des Défis des 100 jours suivants que ma vie s'est transformée concrètement dans tous les domaines. J'ai aussi pris l'habitude d'émettre des intentions, d'être dans la gratitude, de retrouver de plus en plus rapidement le flow, de me faire confiance et surtout de trouver les réponses en moi et non plus à l'extérieur. Le Défi des 100 jours est ce que j'ai trouvé de plus efficace pour y parvenir, car j'ai pu incorporer de nombreux concepts, techniques, recommandations et les tester pour moi-même. Nous avons tous un programme bien unique et il nous faut donc

chacun avoir notre propre boîte à outils afin d'y trouver ce qui marche le mieux dans notre vie. Il n'est pas question ici d'être dur envers soi-même pour avancer ni de faire de longues pratiques. Pour réussir votre défi, je vous conseille d'aller jusqu'au bout, au rythme que vous souhaitez. La durée est en effet de 100 jours, mais vous pouvez participer si vous le souhaitez une fois par semaine ou une fois par mois. Je recommande cela dit de participer quotidiennement, ou presque, si possible. C'est à vous de voir ce qui vous convient et ce qui fonctionne pour vous. Vous deviendrez ainsi votre meilleur coach, votre meilleur ami et vous trouverez les réponses en vous, tout en trouvant un soutien en ligne sur le site du Défi des 100 jours auprès des autres participants.

Nous pouvons cocréer dans la peur en continuant à nous détruire, et à détruire notre planète. Nous pouvons aussi faire des choix dans l'amour et ainsi cocréer activement, et mettre réellement nos compétences, nos talents, notre créativité au service de la vie et d'une vision plus vaste.

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

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

Bisous d'amour,

Lilou Macé  
lateledelilou@gmail.com

PS: Si vous souhaitez être soutenu au quotidien en recevant une vidéo par jour de ma part, expliquant l'exercice du jour et vous inspirant à donner le meilleur de vous-même sur ces 100 jours, allez voir maintenant <http://www.lecoachingdelilou.com/defides100jours-programme/>



## Qu'est-ce que le Défi des 100 jours ?



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

Le site du Défi des 100 jours, dont l'accès est gratuit, permet de se connecter avec des personnes extraordinaires et de trouver de l'aide pour surmonter les défis et transformer sa vie : [www.defides100jours.com](http://www.defides100jours.com).

### Les origines du Défi des 100 jours

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



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

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

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

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

Nous avons alors décidé de conduire nos propres expériences.

Notre idée d'origine était de produire une émission de télé-réalité pour une chaîne américaine. Le concept était simple : rassembler une dizaine de personnes dans une maison et suivre leur progression pendant 100 jours.

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

Étant passionnée d'Internet — je crée des sites depuis 2001 —, l'idée de proposer le Défi des 100 jours à plus de monde, en ligne et gratuitement, était une évidence pour moi. Les caméras web étant de plus en plus répandues et YouTube commençant à proposer une plateforme vidéo, nous décidions d'aller dans cette direction et de tester le Défi des 100 jours sur nous-mêmes. Nous allions, chacune équipée d'une webcam et d'un ordinateur, définir un but, des intentions pour les 100 prochains jours, choisir des pratiques et faire des vidéo-blogs pour témoigner de nos progrès.

Cette première saison fut une grande surprise pour nous-mêmes. Nous avons eu tellement de révélations, de surprises, de changements, de soutiens et de nouvelles idées que nous avons décidé immédiatement de proposer le Défi sur Internet au plus grand nombre.

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

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

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



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

## Comment ça marche ? comment ça se déroule ?

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

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

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





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

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

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

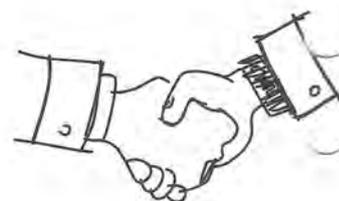
## Les règles de base

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

C'est également à vous de voir si vous souhaitez le faire dans l'anonymat ou pas. Pour ma part, je préfère participer en vidéo-bloguant plutôt qu'en

écrivain. C'est plus simple pour moi et plus puissant. Mais vous devez choisir votre mode de participation en fonction de votre personnalité, de vos connaissances techniques, mais aussi de votre désir de partager en ligne vos découvertes, vos hauts et vos bas.

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



## Créer son intention pour le Défi des 100 jours

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

J'ai pu, tout comme des millions de personnes dans le monde, me rendre compte de la puissance émise quand on formule une intention en début de

journée ou avant un meeting, pour trouver une solution. C'est comme si la vie conspirait pour accomplir cette intention. **L'intention devient alors un contexte dans lequel je peux donner le meilleur de moi-même en ayant confiance dans le résultat.** C'est un sentiment de liberté, de créativité et de joie.

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

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

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

Bien entendu, **il est important de formuler avec clarté ses intentions. Celles-ci doivent venir du cœur, être exprimées spontanément et en toute humilité.** Mais avant tout, il est important que les intentions ne



---

deviennent pas une obsession. Il faut avoir confiance en soi et en la vie. L'intention émet un signal à la vie sur la réalité que nous souhaitons vivre. Une fois l'intention prononcée, il faut lâcher prise.

**Il n'y a pas de doute à avoir, car tout ce que vous allez expérimenter à partir de là sera précisément ce que vous devez expérimenter afin de vous faire grandir et évoluer.** S'il y a doute, la confiance n'est pas établie et il faut y travailler.

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

J'ai alors décidé de commencer une nouvelle saison du Défi dont l'intention était de vivre avec un cœur ouvert. Savez-vous à quel défi j'ai dû faire face pour que ceci se produise ? Le défi de l'argent ! Je me suis retrouvée au cours de cette saison à sec après avoir perdu mon emploi, mais bien décidée à vivre mes rêves. J'ai dû retourner chez ma mère pendant plus de six mois en 2009 à l'âge de 32 ans. Cette expérience et la souffrance qui l'accompagnait m'ont permis de rouvrir mon cœur. J'en parle longuement dans mon deuxième livre *Je n'ai pas d'argent et ça me plaît*. L'expérience ne fut pas simple, mais cela m'a permis de me sentir libre, de retrouver de la gratitude pour les « petits » plaisirs de la vie et surtout de vivre une vie dictée par mon cœur. Depuis cette saison du Défi des 100 jours, mes choix sont en cohérence avec qui je suis. **Je me sens libre, pleine de passion et au service de la vie. Je me sens libre d'être.** Cela est un sentiment grandissant au fur et à mesure des saisons du Défi des 100 jours et je ne suis pas la seule à ressentir cela ! C'est un sentiment qui est incroyablement difficile à décrire tellement la vision de notre vie et de la réalité change une fois que notre cœur s'ouvre.

Je voulais partager avec vous cette expérience pour vous montrer que l'intention peut offrir des cadeaux qui prennent la forme de défis. Alors, à vous d'être super cool avec vous-même pour voir la beauté de la situation !

## Formuler ses intentions

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



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

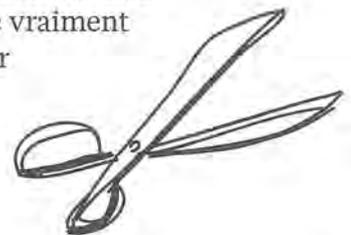
Voici quelques exemples. Il est possible de créer des intentions pour votre vie, vos prochaines vacances, pour vous aider à mettre en place un projet, dans vos relations, mais aussi pour un entretien d'embauche!

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

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

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

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



## CLÉS FONDAMENTALES

Voici quelques clés qui reviennent souvent, lors de mes interviews, que j'aimerais partager avec vous. Celles-ci me paraissent fondamentales pour vivre une vie qui a du sens :

- ★ Être responsable à 100 % de sa vie et ne pas être victime de ses échecs.
- ★ Être dans le questionnement et non dans la réponse définitive.
- ★ Être dans la gratitude et l'émerveillement.
- ★ Avancer vers l'inconnu, c'est-à-dire faire un saut vers l'inconnu, en toute confiance, nous ouvre le champ des possibles.

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

Quelques autres clés que je propose :

- ★ Suivre son intuition, son cœur, sa voix intérieure et ses premières impressions.
- ★ Être authentique, vulnérable, intime avec soi-même et la vie. Surtout quand cela ne va pas. Ce n'est pas une faiblesse, cela ouvre des portes.
- ★ Être inconditionnel, c'est-à-dire se respecter et soutenir les autres sans les manipuler. On sait qu'on ne peut pas contrôler la vie et les autres.

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



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

# Mes outils & les pratiques du Défi des 100 jours

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

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

Voici les pratiques proposées tout au long du Défi des 100 jours. Dans ce cahier, vous trouverez pour chaque jour des suggestions de pratiques, d'outils et d'exercices que vous pourrez appliquer si vous le souhaitez. Le but de ces exercices étant de vous faire progresser et d'en découvrir tous les jours un peu plus sur vous-même et ce qui fonctionne pour vous.

Sélectionnez et ajoutez vos propres outils et pratiques :

## Faire de l'exercice

Faites circuler votre sang et pulser votre cœur !

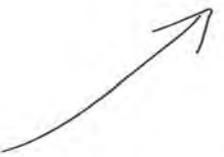
Que ce soit par une marche rapide, un cours de yoga, en vous étirant ou en dansant dans votre salon, c'est une manière amusante de commencer votre journée. Nous n'avons pas tous le même physique. Que vous soyez un maître yogi, un triathlète ou une personne à mobilité réduite dans un fauteuil roulant,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





## Visionner la vidéo du jour de 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 vous directement [lateledelilou@gmail.com](mailto: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 Lilou vous expliquent votre défi du jour. Pour en savoir plus, visitez <http://www.lecoachingdelilou.com/defides100jours-programme/>



## Formuler ses affirmations

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

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

## EXEMPLES D'AFFIRMATIONS

Je suis un cocréateur.  
J'inspire les autres.  
Je crée richesse et abondance.  
Je développe ma conscience.  
J'ai confiance en ma capacité à être l'architecte de ma vie.  
Je manifeste mes rêves.  
J'aime.  
J'inspire.  
Je prends l'initiative et je montre le chemin.  
Je contribue.

Je rêve.  
Je suis capable de reconnaissance.  
Je rayonne.  
Je crée ma vie.  
Je mérite de vivre la vie de mes rêves.  
Je suis prospère.  
Je donne et je reçois.  
Je finis avec brio le Défi des 100 jours.



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



## MES AFFIRMATIONS

A series of horizontal dashed lines on a light blue notepad, intended for writing affirmations.

## Méditer

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



## Visualiser

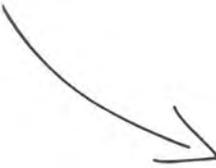
Il s'agit de la vision la plus élevée que vous puissiez avoir pour votre vie. Imaginez votre vie dans dix ans : tout est devenu plus beau que ce que vous n'aviez jamais rêvé. Développez votre vision à partir de ce rêve. Continuez à peaufiner et à retravailler cette vision, jusqu'à ce qu'elle vous inspire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

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



## MA VISION LA PLUS ÉLEVÉE POUR MA VIE

Lined writing area for the user to write their highest vision for their life.



## Abondance/prospérité/richesse

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



### MA VISION DE L'ABONDANCE

Lined writing area for the exercise.



## Lire

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



## MA LISTE DE LECTURES

 LIRES

 LIRES

 LIRES

 LIRES

 LIRES

 LIRES

 LIRES

 LIRES

 LIRES

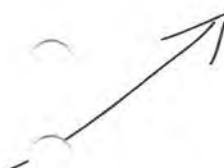
 LIRES

 LIRES

 LIRES

 LIRES

 LIRES



## Tenir un journal

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



## DIX ASTUCES

POUR TENIR UN JOURNAL ET ÉVEILLER VOTRE VOIX INTÉRIEURE,  
GUÉRIR VOTRE VIE ET AIDER VOS RÊVES À SE MANIFESTER<sup>1</sup>.

Il n'y a pas de règles... et aucune obligation d'écrire tous les jours! Certaines de ces astuces ont été ajoutées aux exercices quotidiens de ce cahier.

**Utiliser des sujets d'écriture:** c'est là une manière magique de vous lancer dans l'écriture et d'adoucir votre tendance à l'autocritique. Tout peut faire office de sujet d'écriture — un mot, une pensée ou une phrase — du moment que ça vous encourage à commencer à écrire. C'est une idée, un point de départ, ou une manière de sauter le pas. Si vous n'avez jamais utilisé de sujets d'écriture, vous allez adorer ça. Vous les trouverez partout. Un poème, une parole de chanson, ou même un panneau publicitaire. Rassemblez plusieurs sujets inspirants dans un récipient et tirez-en un au hasard. Ou bien écrivez-les à l'intérieur de la couverture de votre journal. Et lorsque vous avez dix minutes, prenez un stylo et lancez-vous!



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

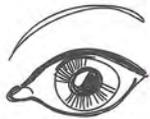
**Écrire lorsque vous êtes en colère:** la prochaine fois que vous vous surprenez à être frustré ou en colère, prenez un stylo et votre journal, ou un morceau de papier à portée de main, et lâchez-vous! Autorisez-vous à écrire toutes les choses que vous ne diriez jamais. Laissez les

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

émotions se déverser, et sachez que quelle que soit la grossièreté des mots, les coucher sur le papier est une bien meilleure option que d'en faire profiter vos proches. Vous pouvez toujours déchirer la feuille en petits morceaux, une fois vos émotions libérées. À la fin de votre rédaction, vous serez plus calme et plus clair avec vous-même, et une réponse que vous ne parveniez pas à discerner plus tôt se révélera peut-être.



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



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

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

**Écrire votre gratitude:** voici un moyen de changer votre vie rapidement, plus rapidement que tout ce que vous n'avez encore jamais vu. Exprimer de la gratitude dans votre journal vous offre une qualité

d'attention particulière, empreinte de remerciement et de reconnaissance, en en appréciant la grâce, plutôt que le manque. Lorsque vous écrivez votre gratitude, votre cœur s'ouvre au monde qui vous entoure. Cela vous connecte à votre créativité, votre intuition, et votre sagesse intérieure. Écrivez dès maintenant cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

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



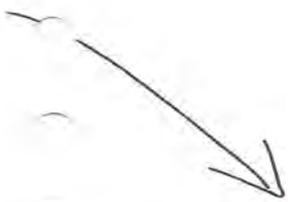
**Écrire votre joie:** à quand remonte votre dernière véritable joie — des rires jaillissant de l'intérieur, un calme délicieux, ou un sentiment de bien-être? Écrivez cette joie. Quelles sont les expériences qui vous ont apporté le plus de joie dans votre vie? Voyez si vous pouvez condenser ces moments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

Love

## Remercier !

Apprenez à bénir chaque être humain, et à voir les côtés positifs de chaque situation. Exprimer de la gratitude ouvre votre esprit à l'inspiration et à la clarté. En écrivant les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, l'univers reçoit le message, et vous offre encore plus.





## Faire le bilan



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



## Se réunir

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



## Se filmer



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



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 des journaux vidéo 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.

## MES TROIS PRINCIPALES PRATIQUES POUR MON DÉFI DES 100 JOURS

1. outil 1
2. outil 2
3. outil 3

## MES AUTRES OUTILS

À cette liste je souhaite ajouter les outils suivants:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Conseils pour un super Défi des 100 jours

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

## 1. Anonymat ou pas

Pour participer pleinement au Défi des 100 jours, certains resteront dans l'anonymat et créeront un compte sur le site [www.defides100jours.com](http://www.defides100jours.com) avec un nom et une photo de leur avatar. C'est à vous de décider de quelle manière vous décidez de participer ! Il est important de savoir que si vous utilisez vos vrais nom et prénom, alors votre profil devient public. Si vous publiez des vidéo-blogs sur votre vie, vous êtes responsable du contenu que vous émettez et des conséquences de vos propos.



## 2. Les réponses sont en vous

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

## 3. Idées de défi

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

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

#### 4. Tableau de vision

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





## 5. Regarder des vidéos

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



## 6. La visualisation

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



## 7. L'intention

Créer une intention tient une grande place dans ce Défi. Ceci est une technique très efficace qu'il vous suffit de tester pour l'adopter. Je vous recommande de lire à ce sujet *Le pouvoir de l'intention* de Wayne W. Dyer. Au début de ma journée, en me levant, j'ai pris l'habitude de créer une intention. Cela peut par exemple être de passer une belle journée, d'être active ou bien portée par un élan créatif. J'ai pris cette délicieuse habitude en participant au Défi des 100 jours. Dans ce cahier, vous allez ajouter tous les jours vos

---

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

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

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

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



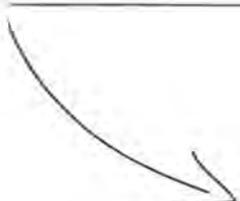
*Vous découvrirez de nombreux témoignages à la fin de ce livre, p. 380.*



## EXEMPLES D'INTENTIONS QUOTIDIENNES

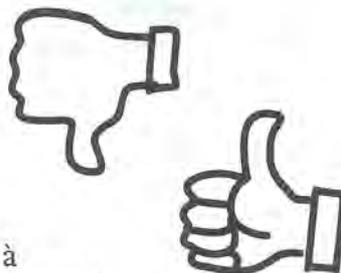
Je m'ouvre aux miracles de la vie.  
Aujourd'hui je suis ouvert à la vie.  
J'ai le cœur ouvert.  
Je suis calme et productif.  
Je prends plaisir à faire la cuisine.  
Je m'amuse.  
Je dors bien.  
Je suis sympa avec les gens que je rencontre.  
Je suis prêt à passer une excellente journée.  
Je suis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





## 8. L'intuition

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



## 9. La gratitude

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



Si vous souhaitez être soutenu au quotidien en recevant une vidéo inédite et surprenante par jour de Lilou, expliquant l'exercice du jour et vous inspirant à donner le meilleur de vous même sur 100 jours et aller au bout de votre saison, visitez <http://www.lecoachingdelilou.com/defides100jours-programme/>

## 10. Être un cocréateur

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



## Pourquoi des défis ?

**V**ous allez naturellement rencontrer des défis lors de votre Défi des 100 jours ! C'est en allant au-delà de ces défis que vous allez vous transformer. Les défis que nous rencontrons sont parfaits pour nous. Ils nous paraissent insurmontables, mais ils cachent souvent un merveilleux cadeau. Faites-moi confiance ! Le fait de perdre mon job, de me retrouver sans argent m'a permis de rouvrir mon cœur, à la vie et surtout à moi-même ! Ma vie a changé grâce à ces défis. Ils peuvent être nombreux et liés à la technologie, à la communication, etc. Il est essentiel de voir et comprendre que nous sommes à 100 % responsables de notre situation. Bien souvent, nous nous posons en victimes, mais ce n'est pas en pensant comme cela que nous nous en sortirons. Nous stagnons, et notre vie ne prend pas un nouvel envol. Je vous recommande de trouver de la gratitude pour ces défis.



**Vous avez rêvé d'une vie meilleure, d'un grand changement ? Et si la vie vous envoyait ce défi pour justement accéder à vos rêves afin de gagner en clarté, en amour et respect pour vous-même, en patience, en confiance et en créativité ?**



Les exercices de ce cahier vont vous aider à débloquer de nombreuses situations. Avancez en confiance. Vous allez attirer à vous de nouvelles idées, de nouveaux amis, de nouveaux outils, livres et soutiens. Chaque fois que je manque de confiance et que des doutes sont présents, je rassure cette partie de moi qui est effrayée. Tel un petit enfant égaré, seul et sans parent bienveillant, je me rassure, comme une mère le ferait, de manière inconditionnelle. Même si nous n'avons pas connu cette situation dans notre famille, nous pouvons nous l'offrir.

En grandissant nous avons affronté de nombreux défis, mais nous n'étions pas encore équipés d'outils, de techniques, d'expérience et de sagesse pour y faire face dans l'amour et le respect de soi. Alors, nous avons appris à faire face avec ce que nous avons. La plupart d'entre nous ont réduit leur champ d'action, de parole, d'expression, de confiance et ont agi dans la peur. Une partie de nous est donc effrayée et pense ne pas être capable de faire face à certaines situations. Nous agissons à l'âge adulte comme des enfants. La vie nous montre un chemin, mais nous refusons de grandir, notre ego nous retient. Nous ne voulons pas faire le pas. **Pourtant, une partie de nous, plus sage, sait très bien comment s'y prendre.** Cette partie est celle qui va nous guider de plus en plus souvent au long du Défi des 100 jours. C'est notre sagesse, notre intuition, notre voix intérieure. Nous allons avoir des ressentis sur les bons et mauvais choix. Nous allons alors commencer à nous faire confiance et à trouver les réponses en nous. Nous retrouvons alors notre liberté et cocréons une vie qui a du sens pour nous. Une vie qui est en cohérence avec qui nous sommes au fond de nous.

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

Je vous conseille de **trouver en vous la gratitude et la reconnaissance pour le défi que vous traversez.** Peut-être que les raisons ne seront pas tout de suite visibles, mais relaxez-vous et comprenez que la solution va venir à vous. Faites-vous confiance et n'oubliez pas de demander de l'aide. Vous n'êtes pas seul, ni séparé. Ceci est une illusion. La vie continue son cours et nous nous séparons. Alors pour se réaligner et retrouver le flow de la vie, il suffit de retrouver la gratitude pour ces petites choses, de passer du temps en nature, d'être doux avec soi-même, de prendre son temps et reprendre goût





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



## Aller au bout du Défi – finir son Défi

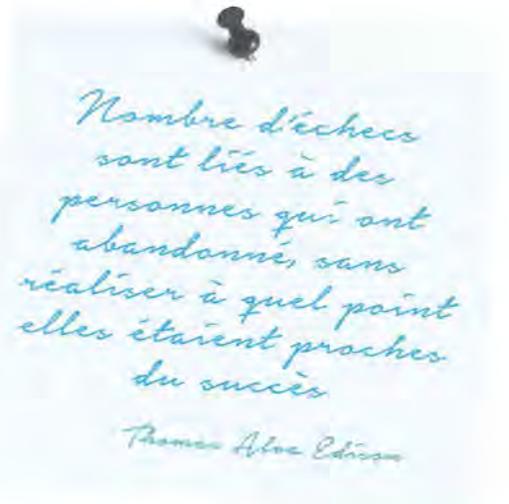


Certains préfèrent ne pas commencer le Défi par peur de ne pas le finir ou de ne pas le faire correctement. Alors, votre défi est de commencer le Défi des 100 jours. Certains rencontreront leur défi plus tard au cours des 100 jours. Leur enthousiasme les pousse à démarrer beaucoup de choses au bout desquelles,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

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

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

Vos objectifs, votre évaluation, votre bilan des 100 jours seront clairs et vos idées pour votre prochaine saison plus proches de la réalité. Vous serez plus doux avec vous-même. Rappelez-vous que la transformation personnelle se met en place pas à pas. Nous pouvons avoir de grandes révélations à certaines étapes de notre vie, mais pour la plupart d'entre nous, c'est à chaque pas et à chaque décision prise en toute conscience que notre vie se transforme.





## QUELQUES CONSEILS ET IDÉES POUR FAIRE FACE AUX IDÉES NÉGATIVES ET AU STRESS

### 1. Gratitude

Pendant les trente prochaines minutes, pensez gratitude ou voyez le mot gratitude devant vos yeux en grandes lettres dorées pour chaque chose qui est sur votre chemin. Une tasse de thé que l'on vous offre, un ordinateur, une chaise, une tasse de thé, un e-mail, une bougie, un sourire, une douche, un bureau, une plante, le ciel, le soleil: tout devient gratitude. Ceci est une pratique très efficace et facile à mettre en place.

### 2. Vidéo-blog et blog



Enregistrez un vidéo-blog ou écrivez un blog pour décrire vos émotions, ce que vous ressentez, ce qui se passe en ce moment dans votre vie. Vous n'avez pas besoin de trouver une solution. Le simple fait d'en parler, que vous postiez ou non sur le site, vous fera le plus grand bien. Vous pouvez aussi prendre votre journal et écrire en toute intimité ce qui se passe.

### 3. Tableau de vision - contempler ou créer

Si vous avez déjà un tableau de vision, allez le chercher et observez-le. Essayez de ressentir les émotions positives que le collage que vous avez créé vous inspire. Relaxe vous et passez cinq à dix minutes en contemplant votre tableau.



#### 4. Nature, mouvement, danse

Allez marcher les trente prochaines minutes (ou même dix minutes), en pleine nature si possible ou dans la rue. Bougez. C'est le principal. Si vous êtes chez vous, mettez de la musique et commencez à bouger votre corps.

#### 5. Méditation et visualisation

Arrêtez toute activité et écoutez une de mes méditations gratuites sur YouTube. Vous en trouverez de nombreuses autres visualisations mises en ligne gratuitement. Détendez-vous et relaxez-vous pendant les dix prochaines minutes. Il vaut mieux ne rien faire dans la peur. Ne soyez pas impatient. Il n'y a pas d'urgence, sauf si quelqu'un à côté de vous ou vous-même êtes en danger de mort. Relaxez-vous et retrouvez le calme et la paix intérieure.



#### 6. Création d'une nouvelle intention

Créez une nouvelle intention pour la journée, la réunion au travail que vous redoutez tant, ou pour cette conversation avec votre mère. Créez une intention pour que les choses se passent bien, que la communication soit claire et faites dans la compréhension. Créez une intention pour attirer à vous des solutions. Laissez la vie faire ensuite. Ayez confiance.

# Préparation

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



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

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



## L TABLEAU DE VISION

Une technique consiste à vous confectionner un « tableau de vision », c'est-à-dire tout simplement un collage représentant tout ce que vous voulez attirer dans votre vie. Les tableaux de ce genre sont des outils très puissants, qui sont également faciles et amusants à faire. Achetez-vous un poster en papier ou en carton, ou collez simplement ensemble plusieurs feuilles de papier A4 ou A3. Ensuite, prenez quelques magazines. Peu importe qu'ils soient récents ou anciens : vous pouvez en récupérer n'importe où. 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. (Extrait de mon livre *J'ai perdu mon job et ça me plaît*, page 52).

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

---

MON TABLEAU

# DE VISION

## 2. JOURNAL

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



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

...

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

(Extrait de mon livre

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

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

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

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

### 3. ESPACE

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



Mes notes

#### 4. CAMÉRA

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



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

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

# Questions-réponses sur l'utilisation du site du Défi des 100 jours

**P**our commencer le Défi des 100 jours il vous suffit de créer votre page sur le site [www.defides100jours.com](http://www.defides100jours.com). Voici quelques questions fréquemment posées par les participants avant de commencer.

**QUESTION 1:** *Je suis obligé de m'inscrire pour savoir en quoi consiste le Défi?*

Pour respecter l'intimité de chacun des participants, nous avons préféré réserver l'accès au site aux seuls participants. Créer une page est cela dit simple et rapide. Vous pourrez ainsi lire les blogs, voir les vidéos des participants et en apprendre plus sur le Défi des 100 jours. Vous pouvez aussi retrouver de nombreux vidéo-blogs de Lilou Macé, cofondatrice du site sur un de ses Défis des 100 jours : <http://tinyurl.com/blogliloudefi>.

**QUESTION 2:** *Je vais être obligé de faire des vidéos ou de publier du contenu sur Internet?*

On peut faire le Défi sur ce site (en vidéo, blogs, ou en publiant des photos), mais on peut aussi le faire sur le cahier d'exercices ou sur un journal intime chez soi, en privé. Pour plus de résultats, il est conseillé de partager avec le reste des participants sur le site et dans cette même démarche, par écrit ou en vidéo ses résultats, défis, etc.

**QUESTION 3:** *Qui peut voir mon profil?*

Seules les personnes qui participent au Défi ont accès aux profils. Cela dit, ce site fonctionne comme un réseau social et est sur Internet et donc dans le domaine public. Vous pouvez aussi décider de poster votre profil en anonyme en vous choisissant un avatar afin de ne pas dévoiler votre identité.

QUESTION 4: Je préfère attendre encore un mois ou deux parce que je ne sais pas quel objectif me fixer. Comment choisir?

Comment savoir ce qu'on désire? Oui, c'est à vous de décider, mais il est conseillé de se fixer une date finale dès le départ. L'objectif du premier défi pourrait être de découvrir ce que l'on désire ou souhaite dans sa vie. Le Défi des 100 jours consiste à vivre sa vie pleinement et donc à se redécouvrir.

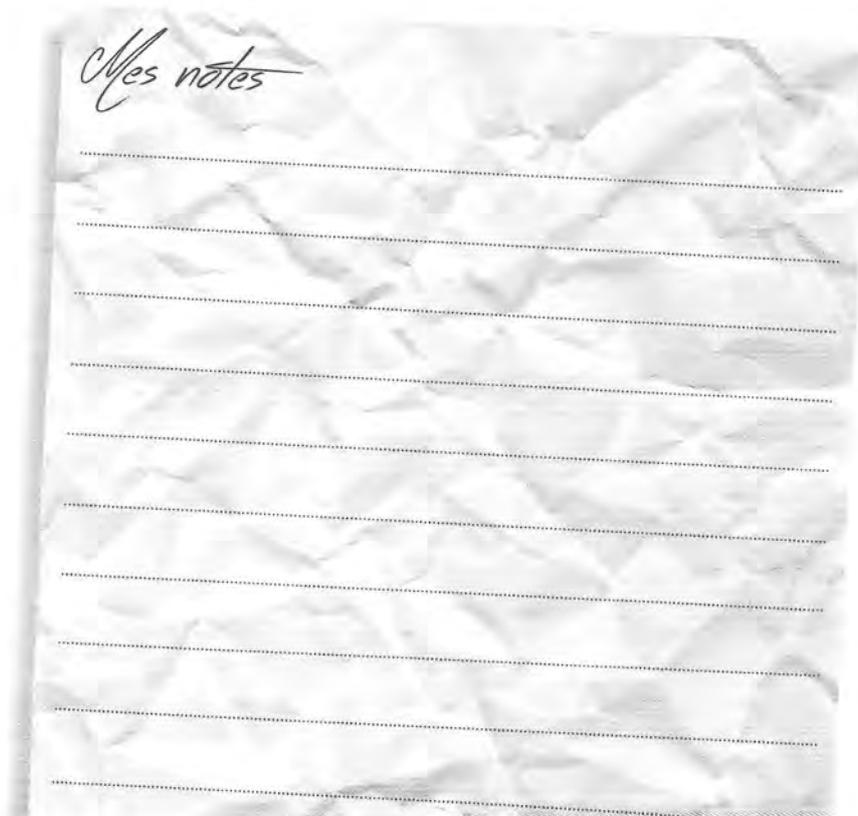
QUESTION 5: Je n'ai pas encore le temps de m'investir dans la rédaction d'un journal. Combien de temps quotidien cela demande-t-il?

Certains participants sont très actifs, d'autres moins. Il n'y a pas d'obligation. Le plus simple est de se fixer une date de départ, de noter dans son agenda le jour 100 et de faire ainsi le bilan ce jour-là, peu importe notre participation. Cela permet de gagner en confiance et de mieux se connaître au fur et à mesure de chaque saison (100 jours).



Pour toute autre question merci d'envoyer un email à [lateledelilou@gmail.com](mailto:lateledelilou@gmail.com)

Mes notes





## COMMENT FAIRE POUR AJOUTER UN VIDÉO-BLOG AU SITE DU DÉFI DES 100 JOURS ?

Ajouter une vidéo sur le site du Défi des 100 jours est simple. Au début, cela peut paraître compliqué, mais vous allez rapidement prendre vos marques.

1. Créez votre page sur le site [www.defides100jours.com](http://www.defides100jours.com). Pour cela, rendez-vous sur le site, cliquez sur «S'inscrire» à droite du site, puis suivez les étapes pour créer votre compte. Vous pourrez alors ajouter votre photo (ou avatar), des informations sur vous, vos intentions, etc.).

2. Choisissez un moyen d'enregistrement pour vos vidéos: téléphone portable, ordinateur, caméra, appareil photo, etc.: faites au plus simple! Ne vous compliquez pas la vie. J'enregistre mes vidéo-blogs depuis mon ordinateur portable ou mon iPhone. Le téléphone est le plus simple, car cela me permet de trouver un endroit au calme, isolé, où je peux me filmer dès que je suis inspirée. C'est très simple et vous pouvez directement mettre votre vidéo sur YouTube depuis le téléphone. Si vous rencontrez un défi au niveau technique, alors relevez-le! Demandez à un adolescent de votre famille ou à un ami de vous aider. Demandez de l'aide! Vous en avez tout autour de vous!

3. Enregistrez-vous. Faites votre vidéo-blog avant le début de votre Défi ou pendant. Voici un exemple de jour 1 : <http://tinyurl.com/jour1lilou>. Il n'est pas indispensable d'éditer vos vidéo-blogs. Si vous êtes à l'aise avec la technologie, alors vous pouvez ajouter un générique de début tel que celui-ci si vous le souhaitez: <http://tinyurl.com/introdefi>. Téléchargez cette intro ici: <http://tinyurl.com/telechargerintrodefi>.



Vous pouvez ajouter des images, bannières, titres. Sur les portables Apple, iMovie permet d'ajouter facilement ces éléments, mais cela peut prendre beaucoup de temps. Rappelez-vous que le principal est de mettre la vidéo en ligne et non pas de créer une surcharge de travail! Plus tard, quand vous serez plus à l'aise avec le Défi des 100 jours, vous pourrez explorer les montages.

4. Une fois votre vidéo enregistrée et mise en ligne sur un site tel que YouTube, vous copiez le lien de la vidéo et l'ajoutez sur le site. Pour cela, cliquez sur le lien «Vidéos» dans la navigation du haut, collez le lien de votre vidéo puis cliquez sur «Ajouter une vidéo». Votre vidéo sera alors sur le site du Défi des 100 jours et cela permettra à d'autres participants de vous découvrir, vous encourager et vous soutenir.

Certains des vidéo-blogs sont mis en avant sur le site. Vous trouverez de nombreux vidéo-blogs et autant de participants s'essayant aux vidéo-blogs tout comme vous!

Voici le témoignage d'Anne-Sophie Pau, participante depuis de nombreuses saisons, qui a pris son envol avec assurance de manière totalement unique. Vous retrouverez de nombreux témoignages à la fin de ce livre. Ceci est très inspirant! Alors, à vos caméras!



Bon nombre de personnes vous le diront, le fait de faire des vidéos facilite grandement la mise en marche de la machine. Nous nous retrouvons face à nous-mêmes, mais également face aux autres par rapport aux objectifs que nous nous fixons. Les vidéos sont plus explicites qu'un billet écrit, car les émotions des autres participants sont visibles. Les vidéos créent une dynamique, un enthousiasme important. J'y suis devenue rapidement accro, même si, au fur et à mesure des saisons, le nombre de vidéos diminue – Anne-Sophie Pau <http://www.defides100jours.com/profile/AnneSophiePau>.

# Comment utiliser les réseaux sociaux pour vivre son potentiel

**L**es réseaux sociaux peuvent être de fantastiques outils de partage et de développement personnel. Nous ne comprenons pas toute leur importance et leur impact positif, mais si vous utilisez **Facebook** ([www.facebook.com](http://www.facebook.com)) et **Twitter** ([www.twitter.com](http://www.twitter.com)), vous pouvez poster les vidéos de votre Défi des 100 jours ou y placer des articles et autres vidéos intéressantes à partager. Pour partager une vidéo sur Facebook, il vous suffit de faire un copier-coller. Vos amis pourront alors partager sur leurs pages vos avancées dans votre Défi et vous encourager. N'hésitez pas à demander à vos amis ce dont vous avez besoin. Ils ne savent pas toujours comment vous soutenir et nous pouvons être déçus de ne pas avoir leur soutien. Un petit mot de demande d'encouragement sur Facebook peut nous permettre de recevoir ce dont nous avons tant besoin. En cela, le **site du Défi des 100 jours** ([www.defides100jours.com](http://www.defides100jours.com)) est un réseau social tourné vers le développement personnel et l'éveil et va donc vous permettre de socialiser en ligne avec d'autres personnes désirant elles aussi progresser dans leur vie et vous soutenir. (Voici les adresses de mes comptes Facebook et Twitter : [www.facebook.com/frlilou](http://www.facebook.com/frlilou) et [www.twitter.com/frlilou](http://www.twitter.com/frlilou))

Vous, les participants désirant faire des vidéos, avez la possibilité d'enregistrer facilement depuis votre téléphone ou votre ordinateur une vidéo et de la mettre directement sur une chaîne YouTube ([www.youtube.com](http://www.youtube.com)) gratuitement. La vidéo peut ensuite être ajoutée sur le site du Défi des 100 jours afin de partager avec les autres participants vos aventures.

**Pinterest** ([www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)) est un autre site Internet qui permet de partager des images et vidéos qui nous inspirent. Cela peut nous servir de tableau de vision digital plutôt que de faire un collage de magazine comme suggéré dans ce cahier.

<http://fr.blog.pinterest.com/post/86310975813/quest-ce-quun-bon-tableau?>

**Instagram** ([www.instagram.com](http://www.instagram.com)) permet lui aussi de partager des photos qui nous inspirent, nous font du bien. J'ajoute moi-même de nombreuses citations et vidéos sur mes comptes Instagram et cela me permet de retrouver la joie de vivre quand je ne suis plus motivée ou inspirée. (Mon compte : [instagram.com/liloumace](http://instagram.com/liloumace) et en français [www.instagram.com/frlilou](http://www.instagram.com/frlilou))

## Comment utiliser ce journal au quotidien

Ce cahier est regroupé en plusieurs parties et sous-thèmes, un par semaine afin de vous aider tout au long de votre Défi des 100 jours à éveiller votre potentiel et vivre vos rêves. Certaines semaines seront plus faciles que d'autres. Suivez simplement le programme qui a été conçu pour vous. Plus vous participerez quotidiennement, et plus vous vous donnez une chance de réaliser votre potentiel rapidement. Il est utile de garder en tête le thème de la semaine par rapport aux exercices proposés quotidiennement. Si vous loupez un jour, une semaine ou un mois, reprenez là où vous seriez si vous aviez rempli votre cahier. Votre Défi des 100 jours continue, tout comme la vie !



Ceci n'est qu'un exemple de programme, avec une suggestion d'outil ou de technique par jour et vous n'avez aucune obligation de le suivre. Amusez-vous en y ajoutant vos pratiques préférées pour la journée et voyez ce qui fonctionne pour vous.

Pour chaque jour, inscrivez sur l'agenda vos intentions. Prenez votre temps pour le faire, tous les jours si possible. Cela va radicalement vous aider à vivre votre potentiel en toute sérénité.

Vous pourrez aussi lire votre intention pour le Défi des 100 jours et compléter cette liste ou la modifier au cours du programme. Vous pourrez ainsi lire vos intentions pour le Défi tous les jours et en créer spécifiquement pour la journée : « Je souhaite être productive et joyeuse aujourd'hui ».

Notez également en fin de journée ce que vous avez ressenti (étiez-vous peu ou très enthousiaste ? Inspiré ?), et gardez une trace de vos succès et de vos difficultés.

Grâce au site, vous aurez aussi un soutien en ligne. Vous pourrez y ajouter vos photos préférées, vos vidéos, vidéo-blogs, blogs et autres.

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

# Mon Défi des 100 jours

## Mes objectifs et mes intentions

Écrivez au crayon à papier vos objectifs et intentions. 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. 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 abondante.
- Être heureux et de bonne humeur tous les jours.
- Écrire un livre.
- Partir en vacances dans un endroit paradisiaque.
- Trouver un logement dans lequel je me sente bien, en paix et inspiré.

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

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

4.

---

---

---

5.

---

---

---



## Intentions revisitées au cours du Défi des 100 jours

Vous pouvez ajouter ici au cours des semaines et des mois de votre Défi des 100 jours votre vision élargie, vos intentions et objectifs revisités. Les raisons sont nombreuses : vous avez déjà atteint vos objectifs, vos intentions sont réalisées, vous n'y trouvez pas de satisfaction, vous souhaitez que ceux-ci soient plus généraux afin d'être dans la découverte plutôt que la certitude, ou bien vous souhaitez revisiter vos intentions pour les rendre plus tangibles et réelles afin de réussir votre Défi des 100 jours comme vous l'entendez. À vous de voir si vous souhaitez utiliser cette page ou pas. C'est votre Défi des 100 jours, votre cahier d'exercices. Alors gribouillez, coloriez, collez, soulignez, écrivez, c'est à vous de jouer !

1.

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

4.

---

---

---

5.

---

---

---



## Êtes-vous prêt pour votre Défi des 100 jours?

C'est parti!

On dit que la répétition permet de créer de nouvelles habitudes dans nos vies. Pour de meilleurs résultats, choisissez les pratiques dont vous savez qu'elles auront le plus grand impact sur votre vie, et engagez-vous à vous y tenir avec le Défi des 100 jours. Amusez-vous! Pas question de se lancer dans un autre de ces programmes ennuyeux et difficiles, dans lesquels on persévère malgré les résistances et les regrets (pour finalement abandonner).

Nous voulons que vous ressentiez de la joie et de l'enthousiasme à l'idée de commencer un Défi des 100 jours et vivre votre vie plus pleinement. Une vie inspirante pour vous, pour votre communauté et pour le monde, tous les jours sans exception.

N'oubliez pas: nous vous livrons ici des indications sur des techniques que nous avons nous-mêmes éprouvées pour notre propre Défi. Si, à n'importe quel moment, vous sentez que cela ne fonctionne pas pour vous, vous êtes libre de choisir vos propres pratiques.

Lancez-vous!



*Première partie*

DÉCOUVERTE

Semaine 1

PRÉPARATION

JOUR 1

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

Lieu: \_\_\_\_\_

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

- Dr Martin Luther King Jr.

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 1 : CRÉER SES INTENTIONS

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

## → Bonus jour 1

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

## → Vidéo du jour

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

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 1  
PRÉPARATION

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



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

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

Semaine 1

PRÉPARATION

JOUR 2

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Aucune flamme ne brille à vivre petitement,  
à vous installer dans une vie en deçà  
de ce que vous êtes capable de vivre

- Nelson Mandela

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 2 : TENIR UN JOURNAL

Commencez par décrire votre situation actuelle. Décrivez l'endroit où vous vous trouvez physiquement, en ce moment même. Regardez autour de vous, portez attention aux choses qui vous entourent, et écrivez tout ce que vous voyez. Quel âge avez-vous ? Êtes-vous marié, célibataire, avez-vous des enfants, un travail ? Donnez tous les détails. Puis décrivez vos sentiments et impressions. Comment allez-vous ? Quelles sont les choses que vous aimez, en ce moment, dans votre vie ? Quelles sont les choses que vous voulez améliorer ou changer ? Existe-t-il en vous des conflits émotionnels non résolus qui méritent que vous vous y attardiez ? Écrivez-les tous. Écrivez quelques-uns des rêves que vous avez pour votre vie. Racontez les peurs qui vous viennent à l'esprit. Écrivez librement, sans censure, pendant au moins cinq à dix minutes.

# Semaine 1

## PRÉPARATION

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes



Semaine 1

PRÉPARATION

JOUR 3

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Rien de grand  
n'a jamais pu être réalisé  
sans enthousiasme

- Ralph Waldo Emerson

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

### Exercice du Jour 3 : TABLEAU DE VISION

Commencez, finissez, complétez ou visualiser votre tableau de vision. Le tableau de vision est un collage représentant tout ce que vous voulez attirer dans votre vie. Cela va vous permettre de gagner en clarté, mais aussi de vous sentir joyeux et d'attirer de plus en plus cette situation comme si cela était déjà présent dans votre vie. Si par exemple vous souhaitez rencontrer quelqu'un, alors découpez des images qui représentent cette situation. Vous pouvez le compléter tout au long du Défi des 100 jours et le regarder de temps en temps. Il est important de ressentir ce que vous souhaitez avoir dans votre vie, le sentir possible et que cela vous inspire des sentiments positifs, sinon changez les images, remplacez-les, etc. À vous de jouer. Commencez votre tableau ou regardez-le.



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Semaine 1  
PRÉPARATION

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

Handwriting practice lines for the first section.

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

Handwriting practice lines for the second section.

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

Handwriting practice lines for the third section.

# Semaine 1

## PRÉPARATION

### JOUR 4

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Le meilleur moyen de prédire le futur  
est de l'inventer

- Alan Kay

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

### Exercice du Jour 4 : GRATITUDE

Aujourd'hui, listez cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Vous pouvez les mettre par écrit dès maintenant, ou avant d'aller vous coucher. Ceci est une très bonne habitude à prendre avant de s'endormir : énumérez cinq choses dans votre tête. Vous n'en dormirez que mieux en finissant cette journée par une note positive.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



→ Bonus Jour 4:  
Affirmations

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

Mes affirmations:

Aujourd'hui  
je choisis  
trois  
pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Exemples d'affirmations.

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

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Semaine 1

PRÉPARATION

JOUR 5

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont,  
nous les voyons telles que nous sommes

- Anaïs Nin

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

## Exercice jour 5 : FAIRE LE BILAN

Faire un bilan régulièrement vous permettra de maintenir votre engagement dans le Défi des 100 jours. Pour aujourd'hui, étudiez vos impressions concernant cette première semaine. Auriez-vous aimé avoir donné plus de vous-même? Avez-vous des regrets, des doutes ou des peurs concernant le déroulement futur du Défi des 100 jours? Cette journée a-t-elle été pleine de découvertes? Vous voulez aller vous coucher sans laisser de zones d'ombre sur ce qui s'est passé. Beaucoup de personnes finissent quantité de projets, mais en fait très peu les achèvent complètement. Être clair concernant toute attente non comblée, reconnaître vos efforts et accomplissements, et être satisfait de ce qui est : voilà la différence entre finir et achever. Aller jusqu'au bout en identifiant les résultats de vos actions (aussi bien pour vos projets que dans vos relations et conversations) libère un espace neuf en vous, et vous permet de repartir allégé chaque semaine, chaque jour et chaque instant.

## → Bonus Jour 5

Branchez votre caméra ou webcam et parlez de cette semaine de préparation au Défi des 100 jours. Nous vous recommandons de faire une vidéo ou d'écrire un blog pour récapituler vos premières intentions et ce que vous apprenez. Profitez de ce moment pour partager avec la communauté du Défi des 100 jours vos impressions, vos peurs et vos obstacles déjà rencontrés. Peut-être qu'au contraire vous êtes très enthousiaste, alors dites-le en vidéo ou sur votre blog en ligne. Cela vous apportera beaucoup de soutien et vous donnera des ailes! Allez, vous pouvez le faire!

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 1  
PRÉPARATION

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

Lined writing area for journaling observations and inspirations.

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

Lined writing area for journaling today's results and successes.

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

Lined writing area for journaling things to be grateful for today.

# Félicitations,

vous avez accompli avec succès  
votre première semaine du Défi des 100 jours!

Après cette première semaine passée à créer des visions, tenir un journal, méditer, bouger votre corps, et de manière générale être attentif à vos intentions quotidiennes, nous voulons que vous continuiez à observer ce que vous créez, chaque jour.

Utilisez vos visions pour vous motiver. Assurez-vous que vous révisez et élargissez bien ces visions pour qu'elles correspondent à vos rêves. Vous pouvez choisir de lire chacune de vos cinq visions quotidiennement, ou d'en lire une par jour et de répéter ainsi chaque semaine. Ou vous pouvez choisir de combiner vos visions en une seule et magnifique vision, qui comprenne tous les aspects de cette vie merveilleuse que vous êtes en train de cocréer. Si vous manquez un jour, ne perdez pas votre temps et votre énergie à vous fustiger, reprenez simplement le manuel où vous l'avez laissé... et c'est reparti! Cocréer sa vie est une aventure pleine de défis et de récompenses. 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!** Mobilisez un groupe d'individus inspirés à l'idée de participer avec vous, et regardez avec émerveillement votre vie s'épanouir encore et encore. Créer un groupe sur le Défi, invitez des amis, retrouvez-vous dans votre ville et partagez vos expériences.

Si vous vous retrouvez coincé, ou avez un problème, n'hésitez pas à aller faire un tour sur le site du Défi des 100 jours: [www.defides100jours.com](http://www.defides100jours.com).

Je continue mon propre défi tous les jours, et je vous tiendrai au courant de tout ce que j'ai créé de nouveau pour vous!

Si vous cherchez encore plus d'inspiration, n'oubliez pas de vous connecter régulièrement sur la Télé de Lilou. Vous y trouverez de nombreuses vidéos et interviews passionnantes.

La Télé de Lilou [www.lateledelilou.com](http://www.lateledelilou.com)  
Facebook [www.facebook.com/FRLilou](https://www.facebook.com/FRLilou)  
Youtube [www.youtube.com/lateledeliloumace](https://www.youtube.com/lateledeliloumace)



## Semaine 2

# REDÉCOUVRIR SON POTENTIEL

## JOUR 6

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Lorsque vous êtes inspiré par un grand dessein, un projet extraordinaire, toutes vos pensées brisent leurs chaînes. Votre esprit transcende les limitations, votre conscience s'étend dans toutes les directions, et vous vous retrouvez dans un monde nouveau, immense et merveilleux

- Les Yoga Sutras de Patanjali

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 6 : EXERCICE/YOGA/ SE BOUGER

Aujourd'hui, essayez ce DVD de yoga, ou ce cours de cardio, depuis le temps que vous voulez vous y mettre. Que diriez-vous d'un cours de tai-chi ou de qi gong? C'est une manière amusante et inspirante de vous bouger en travaillant avec l'énergie de votre corps, de libérer vos tensions et d'étirer vos muscles. Vous trouverez sur YouTube de nombreuses vidéos d'exercices. Vous pouvez aussi marcher en pleine nature. Le principal est de bouger et d'y prendre du plaisir! Notez en fin de journée ce que vous avez aimé et apprécié de cette pratique et ce que vous avez noté sur vous-même.

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Handwritten notes on crumpled paper with horizontal dotted lines.

Semaine 3

REDÉCOUVRIR  
SON POTENTIEL

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

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

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

Semaine 2

REDÉCOUVRIR  
SON POTENTIEL

JOUR 7

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

Lieu: \_\_\_\_\_

N'ayez pas peur de l'espace entre vos rêves et la réalité.  
Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire

- Belva Davis

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

### Exercice du jour 7 : MÉDITATIONS/PRIÈRES/ RÉFLEXIONS CALMES

Assis au calme, mettez une musique relaxante si vous le souhaitez et essayez de vous concentrer sur votre respiration pendant dix minutes. Chacun a sa manière de méditer. Cela peut vous permettre de vous détendre, de prendre du recul sur la vie, de vous centrer et simplement de prendre du temps pour vous. Vous pouvez méditer à votre réveil ou le soir. Il existe de nombreuses séances guidées de méditation et de visualisation sur YouTube si vous souhaitez un peu plus d'aide. Si de nouvelles idées viennent à vous, notez-les.

Mes notes

---

---

---

---

## Semaine 2

### REDÉCOUVRIR SON POTENTIEL

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes



## Semaine 2

# REDÉCOUVRIR SON POTENTIEL

## JOUR 8

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Être un cocréateur actif,  
c'est suivre sa passion, son intuition,  
son enthousiasme et être au service de la vie.  
C'est un acte généreux, un don de ses talents et de soi.  
Ceci crée naturellement de l'abondance,  
des initiatives, de la générosité et de la gratitude chez  
soi et les autres. Être un cocréateur pourrait se résumer  
à savourer votre histoire d'amour avec la vie

- Lilou Macé, TEDx Alsace 2013

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 8 : GRATITUDE

Aujourd'hui, pensez à trois moments de votre vie où vous êtes sortis de votre zone de confort. Qu'avez-vous appris sur vous-même? De quoi êtes-vous reconnaissant? Notez, si vous le sou-



haitez dans Notre journal ou sur ce cahier, ce que vous remarquez. Choisissez un défi pour vous permettre de sortir de cette zone et découvrez un nouvel aspect de vous-même.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

→ Vidéo du jour

<http://tinyurl.com/zoneconfort>

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 2

REDÉCOUVRIR  
SON POTENTIEL

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

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

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

## Semaine 2

# REDÉCOUVRIR SON POTENTIEL

JOUR 9

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Une personne ayant la même vision de la vie à 20 ans  
et à 50 ans a perdu 30 ans de sa vie

- Mohamed Ali

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

---

### Exercice du jour 9 : VISION

Aujourd'hui, établissez une vision pour le métier, la vocation ou l'amour de votre vie. Les semaines suivantes, vous lirez régulièrement vos notes et les peaufinerez jusqu'à obtenir des phrases qui vous inspirent et vous invitent à passer à l'action. Écrivez une phrase qui vous inspire, écrivez-la comme si elle était déjà devenue réalité. Exemple : «Je suis vraiment reconnaissant de l'impact positif que j'ai sur la vie d'autrui, et de la manière dont je m'exprime dans le monde, avec créativité.» Vous pouvez aussi être plus précis. Rappelez-vous qu'en travaillant sur votre vision, celle-ci se révélera. Chaque jour, laissez le sage qui est en vous vous révéler votre vision.

## Semaine 2

### REDÉCOUVRIR SON POTENTIEL

#### → Bonus: Bilan

Écrire un blog sur le site [www.defides100jours.com](http://www.defides100jours.com) ou faire un vidéo-blog de votre saison, de votre journée, de vos hauts, bas, de ce que vous avez attiré à vous ou non! Vidéo du jour: <http://tinyurl.com/jour9lilou>

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Écrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Semaine 2

# REDÉCOUVRIR SON POTENTIEL

## JOUR 10

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Tout au long de ta vie,  
certaines personnes te mettront en colère,  
te manqueront de respect et te traiteront mal.  
Laisse Dieu s'occuper d'eux,  
autrement la haine te consumera

- Will Smith

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 10 : PARDON, VIVRE HO'OPONOPONO

Pratiquez Ho'oponopono aujourd'hui tout au long de la journée «Je suis désolée. Pardonne-moi. Je t'aime. Merci.»

Je suis désolée.  
Pardonne-moi.  
Je t'aime. Merci.



## → Vidéo du jour

La technique ancestrale hawaïenne.

Interview de Nathalie Bodin <http://tinyurl.com/nathaliepardon>

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 2

REDÉCOUVRIR  
SON POTENTIEL

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

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

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

Semaine 3

CLARIFIER SES INTENTIONS  
ET LES MANIFESTER

JOUR 11

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

Lieu: \_\_\_\_\_

La plupart des choses importantes de ce monde  
ont été réalisées par des gens qui ont continué d'essayer  
alors que tout espoir semblait perdu

- Dale Carnegie

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

**Exercice du jour : UN BILAN À FAIRE**

Relisez vos notes de la semaine et notez ce qui vous permettrait de vous connaître un peu plus. Ceci n'est pas un jugement dans la dureté, mais un simple constat. Aimez ce que vous découvrez. Il n'y a rien à faire pour le moment. Vous progressez à bon rythme dans votre Défi des 100 jours. Bravo. Continuez et laissez-vous porter par le processus mis en place ici pour vous.

---

---

---

## Semaine 3

### CLARIFIER SES INTENTIONS ET LES MANIFESTER

#### → Bonus: Visualisations

À quoi ressemblera votre vie à la fin du Défi des 100 jours? Utilisez votre cœur pour cette visualisation, ressentez comme si le Défi était accompli: les bénéfices et accomplissements exceptionnels qui vont voir le jour dans votre vie. Qui serez-vous? Comment vous sentirez-vous? Quels types de résultats vont se manifester?

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:



Semaine 3

CLARIFIER SES INTENTIONS  
ET LES MANIFESTER

JOUR 12

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Quelle est la chose la plus fascinante sur Terre?  
Ma propre existence. Moi, un microcosme de l'Univers

- Robert Muller

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

## Exercice du jour 12 : TENIR UN JOURNAL

À quoi ressemble Votre Vie en Grand? Imaginez que toutes les personnes et situations qui vous ont causé du chagrin dans le passé ont été transformées, par magie, et intégrées comme des leçons de vie. Elles ne vous prennent plus d'énergie chaque jour. L'ardoise est nettoyée, et vous êtes prêt à apporter votre contribution au monde. Respirez profondément. Créez une vision de vous-même, et mettez-y votre plus grand rêve. Imaginez qu'il n'y a aucune limite, que vous pouvez vivre dès maintenant une vie fantastique. À quoi ressemblerait alors votre vie? Qu'est-ce qui vous donne le trac? Écrivez-le. Laissez aller la peur et autorisez votre vision à se matérialiser sur la page. Vous n'avez pas à vous inquiéter de la manière dont vous vous y prendrez pour l'instant; vous devez simplement transposer le rêve sur la page. Si vous avez plusieurs visions outrancières, écrivez-les toutes. Laissez vos rêves mûrir dans votre journal quelque temps.



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

*Mes notes*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Semaine 3

### CLARIFIER SES INTENTIONS ET LES MANIFESTER

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

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

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

# Semaine 3

## CLARIFIER SES INTENTIONS ET LES MANIFESTER

JOUR 13

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Rien n'arrive qui n'ait d'abord été rêvé

- Carl Sandburg

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

### Exercice du jour 13 : VISUALISATIONS

Aujourd'hui, visualisez vos vacances idéales, et/ou un événement idéal. Visualisez les détails: les personnes qui partageront ce moment avec vous, les vêtements que vous porterez, ce que vous ferez.



Mes notes

---

---

---

---

---

---

---

## Semaine 3

### CLARIFIER SES INTENTIONS ET LES MANIFESTER

#### → Bonus Vision

Aujourd'hui, créez une vision parfaite pour votre famille et/ou couple. Exemple: je suis reconnaissant d'avoir un partenaire qui m'encourage et me pousse à être le meilleur de moi-même, quelqu'un que je chéris et qui me chérit, quelqu'un qui me fait rire, qui s'exprime brillamment avec moi et les autres, et avec qui j'explore le monde et tout ce qu'il a à nous offrir. Ou: je suis reconnaissant de faire un travail que j'adore, avec ma famille à mes côtés.

#### Aujourd'hui je choisis trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

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

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

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

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

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

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



## Semaine 3

# CLARIFIER SES INTENTIONS ET LES MANIFESTER

JOUR 14

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Aie le courage de suivre ton cœur et ton intuition.  
Ils savent ce que tu veux réellement devenir.  
Le reste est secondaire

- Steve Jobs

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 14 : SUIVRE SON INTUITION

Écoutez vos intuitions aujourd'hui, votre petite voix intérieure. Tel un enfant, jouez au jeu de l'intuition. Ne vous prenez pas trop au sérieux, simplement prêtez attention à celle-ci, comment elle se manifeste, à quel moment, comment vous parle-t-elle et notez en fin de journée ce que vous observez, ce que vous avez appris de vous-même. Si cela n'a pas été facile pour vous, alors peut-être aimeriez-vous apprendre sur l'intuition.

---

---

---

## → Vidéo du jour

L'intuition et le sixième sens <http://tinyurl.com/intuitionjocelin>

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Semaine 3

CLARIFIER SES INTENTIONS  
ET LES MANIFESTER

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

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

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

# Semaine 3

## CLARIFIER SES INTENTIONS ET LES MANIFESTER

JOUR 15

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Le bonheur n'est pas quelque chose  
que tu obtiens dans la vie,  
c'est quelque chose que tu apportes à la vie

- Dr Wayne W. Dyer

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 15 : BILAN

Branchez votre caméra ou webcam et parlez de votre journée et de vos visions et rêves pour ce Défi des 100 jours. Nous vous recommandons de faire une vidéo ou d'écrire un blog pour récapituler vos premières intentions et ce que vous apprenez.



---

---

---

---

## Semaine 3

### CLARIFIER SES INTENTIONS ET LES MANIFESTER

#### → Bonus

Revisitez vos intentions au début de ce cahier d'exercices. Évaluez où vous en êtes et changez certaines de vos intentions si celles-ci ne vous conviennent plus ou sont déjà réalisées.

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/ Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

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

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

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

## Semaine 4

# COMMENCER À LIBÉRER SON POTENTIEL

JOUR 16

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Il existe des potentiels éclatants en chaque être humain.  
Croyez en votre force et votre jeunesse.  
Apprenez à vous répétez à vous-même, encore et encore,  
«ça ne dépend que de moi»

- André Gide

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 16 : GRATITUDE

Identifiez et nommez les cinq situations ou événements les plus extraordinaires qui soient arrivés dans votre vie.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Handwritten notes area with horizontal lines on crumpled paper.

Semaine 4

COMMENCER À LIBÉRER  
SON POTENTIEL

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

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

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

## Semaine 4

# COMMENCER À LIBÉRER SON POTENTIEL

JOUR 17

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Il n'y a rien de plus beau  
qu'une personne ayant eu le cœur brisé  
mais croyant toujours en la beauté de l'amour

-proverbe

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

---

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

---

---

---

---

## Exercice du jour 17 : TENIR UN JOURNAL

Interviewez-vous vous-même.

Maintenant que vous avez déjà eu l'occasion d'écrire dans votre journal, posez-vous les questions suivantes :

- ➡ Comment vous êtes-vous senti en écrivant ?
- ➡ Était-ce différent de ce à quoi vous vous attendiez ?
- ➡ Qu'est-ce qui vous a plu ? Qu'est-ce qui vous a moins plu ?
- ➡ Qu'est-ce qui est ressorti lorsque vous écriviez ?
- ➡ Qu'est-ce qui commence à s'exprimer en vous ?

---

---

## Semaine 4

COMMENCER À LIBÉRER  
SON POTENTIEL

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Semaine 4

# COMMENCER À LIBÉRER SON POTENTIEL

JOUR 18

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Croyez en vous ! Ayez foi en vos capacités !  
Sans une confiance modeste mais raisonnable  
en vos propres pouvoirs, vous ne pouvez pas réussir  
ni être heureux

- Norman Vincent Peale

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 18 : VISION

Quelle vision sociale de vous-même pouvez-vous créer ? Qui voulez-vous être dans le monde ? Une personne qui a le pouvoir d'influencer et de changer les choses, un philanthrope, ou peut-être un artiste renommé ? N'oubliez pas de rêver grand ! Voici quelques idées : *je suis un porte-parole international pour l'amour, pour l'alphabétisation et pour le développement du pouvoir qui réside en chacun de nous. J'ai un impact sur les vies de millions de personnes. Ou : je profite de ma famille et de mes amis, nous passons souvent du temps ensemble ; du temps précieux à nous aimer, nous encourager et nous amuser.*

N'oubliez pas  
de rêver  
grand!



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:



# Semaine 4

## COMMENCER À LIBÉRER SON POTENTIEL

JOUR 19

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Celui qui s'oppose, se déplace sur sa voie.  
Celui qui est faible, sa voie est utilisée

- Lao-Tseu

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 19 : EXERCICE/YOGA/ SE BOUGER

Étirez votre corps et votre esprit. Détendez vos jambes, bras, épaules et dos. Touchez vos doigts de pieds, sans forcer. Étirez-vous comme un chat. Sentez chacun de vos muscles, visualisez le sang parcourir votre corps. Restez conscient de votre respiration, et utilisez votre souffle pour vous étirer encore davantage. Remarquez à quel point votre corps est extraordinaire, soyez reconnaissant pour tout ce qu'il est capable de faire. Marchez, courez, asseyez-vous, sautez. Respectez et admirez tout ce que vous êtes capable de faire. Remerciez.

---

---

## Semaine 4

COMMENCER À LIBÉRER  
SON POTENTIEL

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

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

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

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

## Semaine 4

# COMMENCER À LIBÉRER SON POTENTIEL

JOUR 20

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le.  
L'audace a du génie, du pouvoir, et de la magie

- Johann Wolfgang von Goethe

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

## Exercice du jour 20 : LECTURES



Lisez un texte qui vous inspire, pendant au moins quinze minutes. Ce peut être un texte sacré, une biographie, un livre de développement personnel... Quoi que ce soit qui vous encourage et vous mette sur la voie pour créer votre vie, et qui élargisse votre conscience.

Voir mes suggestions de lectures p. 398  
et mon site : [www.liloubookclub.com/fr](http://www.liloubookclub.com/fr).

## → Bonus: Faites quelque chose de nouveau

Enregistrez un vidéo-blog de vous et mettez-le sur le site du Défi des 100 jours, relevez le défi d'un nouvel ami sur le site, appelez un ami à qui vous n'avez pas parlé depuis plus de cinq ans à la suite d'une dispute, envoyez une lettre d'amour, accomplissez un de vos rêves ou tout simplement invitez votre meilleur ami à dîner au restaurant.

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 4

COMMENCER À LIBÉRER  
SON POTENTIEL

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

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

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



*Deuxième partie*

# RÉVÉLATIONS

# Semaine 5

## LIBÉRER PEURS ET BLOCAGES

JOUR 21

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Agissez comme s'il était impossible d'échouer

- Dorothea Brande

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

### Exercice du jour 21 : GRATITUDE

Faites la liste de trois situations difficiles que vous avez dû affronter au cours de votre vie. Écrivez ce que vous en avez appris, et comment vous en êtes ressorti grandi. En quoi êtes-vous reconnaissant de ces occasions qui vous ont été données de grandir?



1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour « Coaching de Lilou »
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

*Mes notes*

Area for notes on crumpled paper with horizontal dotted lines.

Semaine 5

LIBÉRER PEURS  
ET BLOCAGES

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

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

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

## Semaine 5

# LIBÉRER PEURS ET BLOCAGES

JOUR 22

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Si ton succès ne te satisfait pas, s'il est une réussite aux yeux du monde mais qu'il ne sonne pas juste dans ton cœur, ce n'est pas du tout un succès

- Anna Quindlen

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 22 : TENIR UN JOURNAL

*Je ne veux pas écrire à propos de...*

Avez-vous vraiment envie de creuser profondément avec votre journal? Réglez le minuteur pour dix minutes, et écrivez *Je ne veux pas écrire à propos de...* sur la première ligne de votre page blanche. Puis allez-y. Vous sentirez peut-être une petite gêne dans votre estomac, ou une voix qui hurlerait *Non! Non! N'écris pas cela!* Vous devez vous sentir libre de toute peur, ou tout du moins faire comme si, pendant les prochaines dix minutes. Si c'est vraiment trop difficile, dites-vous que vous pouvez toujours déchirer la page une fois que vous aurez fini d'écrire.

Vous poser cette question encore et encore — *à propos de quoi n'ai-je pas envie d'écrire?* — vous fera plonger de plus en plus profondément en vous, là où vos peurs se cachent.

## Semaine 5

### LIBÉRER PEURS ET BLOCAGES

N'oubliez pas de demander de l'aide, de vous faire guider, pendant que vous vous engouffrez dans des questions encore plus profondes, et laissez la voix de la sagesse se matérialiser sur la page. Alternez entre *Je ne veux pas écrire à propos de...* et *Ce que je peux faire à propos de...*, et laissez le reste se déverser à travers vous sur les pages de votre journal. Continuez à écrire jusqu'à ce que le temps soit écoulé!

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:



## Semaine 5

### LIBÉRER PEURS ET BLOCAGES

JOUR 23

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Si vous voulez connaître votre vie passée,  
regardez vos conditions dans le présent.  
Si vous voulez connaître votre vie future,  
regardez vos actions dans le présent

- Padmasambhava

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 23 : GRATITUDE

Citez le nom de trois personnes dans votre vie qui savent appuyer là où ça fait mal. Êtes-vous capable de réfléchir à la raison pour laquelle l'univers a placé ces personnes sur votre chemin? Que vous enseignent-elles? En quoi pouvez-vous être reconnaissant de ces relations?

1

2

3



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Semaine 5

LIBÉRER PEURS  
ET BLOCAGES

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

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

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

## Semaine 5

# LIBÉRER PEURS ET BLOCAGES

JOUR 24

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Les personnes que vous rencontrez devraient vous enthousiasmer, vous inspirer, vous faire grandir. Ainsi, vous devriez constamment essayer de rencontrer davantage de personnes, d'horizons différents

- Jack Canfield et Mark Victor Hansen

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 24 : EXERCICE/YOGA/ SE BOUGER

Aujourd'hui, utilisez votre environnement. Si vous avez accès à une piscine ou à l'océan, allez nager. Montez et descendez en courant les escaliers les plus proches. Allez randonner, faire du snowboard, du ski ou des raquettes.

## Semaine 5

### LIBÉRER PEURS ET BLOCAGES

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

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

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

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



## Semaine 5

### LIBÉRER PEURS ET BLOCAGES

JOUR 25

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

Lieu: \_\_\_\_\_

L'homme, quoi que l'on en dise, est le maître de son destin.  
De ce qu'on lui a donné, il peut toujours faire quelque chose

– Jean Grenier

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour : TENIR UN JOURNAL « ACHEVER L'INACHEVÉ »

Qu'est-ce que l'*Inachevé*? Il s'agit de toute relation ou événement à propos duquel il vous reste des sentiments non résolus. Si vous croisez une personne envers qui vous avez des sentiments non résolus dans la rue, vous vous sentiriez mal à l'aise. Vous auriez besoin de lui dire des choses, ou d'en entendre de sa part. Si un événement de votre passé n'est pas résolu, des émotions conflictuelles refont surface lorsque vous vous le remémorez. Pour achever l'inachevé, il vous faut écrire une vision de guérison à son sujet. Faites la liste des choses non résolues dans votre vie. Choisissez une personne ou un événement de votre liste, et écrivez à son propos. Écrivez en détail ce dont vous vous souvenez, et comment vous vous sentez à ce sujet. Vous n'avez pas besoin d'être « juste » dans votre description; vous pouvez vous autoriser à vous emballer et à laisser aller votre colère. Ces mots sont seulement pour vous. S'il s'agit d'une personne envers qui vos sentiments ne

sont pas résolus, une fois que vous avez déballé toutes vos émotions sur la page, écrivez une lettre à vous-même de sa part, une lettre où il ou elle dirait exactement les choses que vous avez envie de lire pour vous sentir mieux. Ce pourrait être des excuses, ou une déclaration d'amour. S'il s'agit d'un événement, revoyez le scénario. Réécrivez-le tel que vous auriez aimé qu'il se déroule. Autorisez-vous à vous sentir clair en vous-même.

## → Bonus

Branchez votre caméra ou webcam et parlez de votre journée, de votre semaine et des peurs et blocages que ce Défi des 100 jours révèle et met en lumière. Nous vous recommandons de faire une vidéo ou d'écrire un blog pour récapituler vos premières intentions, les revisiter si besoin était et de dire ce que vous apprenez.

## Aujourd'hui je choisis trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 5

LIBÉRER PEURS  
ET BLOCAGES

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

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



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

# Félicitations,

vous avez accompli avec succès  
le quart de votre Défi des 100 jours!

Vous faites partie des 3 % de personnes les plus enthousiastes et motivées du monde, celles qui s'engagent vraiment à vivre leur vie en grand et à agir en conséquence! Il faut fêter ça dès maintenant!

Prenez le temps de répondre aux questions suivantes, et partagez vos réponses sur le site du Défi des 100 jours. Cette étape se révélera extrêmement bénéfique. Lorsque vous faites une pause, réfléchissez, et soyez reconnaissant pour les expériences vécues, cela vous aide à intégrer tous les outils merveilleux dont vous enrichissez votre vie chaque jour.

1. Prenez le temps de passer en revue les vingt-cinq derniers jours, en vous concentrant en particulier sur vos succès et ce pour quoi vous êtes le plus reconnaissant.
2. À présent, méditez sur certaines de vos déceptions ou choses que vous n'avez pas encore achevées dans votre défi. (Vous êtes-vous surpris en plein delit de procrastination, ou ne tenant pas vos engagements?)
3. En passant en revue ces vingt-cinq premiers jours, pouvez-vous identifier des outils ou des pratiques que vous pourriez mettre en place pour mieux vous accompagner?
4. Existe-t-il quelqu'un dans votre famille, votre communauté, ou au sein du Défi des 100 jours, avec qui vous aimeriez partager vos expériences et qui pourrait vous soutenir?
5. À ce stade du Défi, qu'avez-vous appris sur vous-même et sur votre vie?
6. Écrivez ce que vous ressentez à propos de vos résultats.
7. Écrivez ce qui s'est bien passé, et ce qui s'est mal passé.
8. S'il y a quoi que ce soit que vous gardez en vous au sujet de votre participation au Défi des 100 jours, c'est le moment de vous pardonner et de passer à autre chose!
9. Maintenant que vingt-cinq jours se sont écoulés, c'est le moment de le fêter, de vous accorder des petits plaisirs, de réitérer vos engagements sur les pratiques que vous voulez mettre en place; et de passer en revue, revoir et élargir vos buts et votre vision.
10. Faites la fête! Vous êtes délicieux!

**Bonus:** ceci est le bon moment pour ajouter de nouvelles intentions à votre Défi des 100 jours au début de ce cahier et observer vos progrès. Ajoutez à côté de vos intentions et objectifs: «en progression», «commencé», «pas encore commencé», «ça avance», «manifesté», «finalisé» pour évaluer votre progression et ajoutez vos nouveaux objectifs si vous le souhaitez.

Semaine 6

## LE PASSAGE À L'ACTE

JOUR 26

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

Lieu: \_\_\_\_\_

L'imagination est une faculté de notre esprit  
qui nous permet de visionner l'invisible  
et de le matérialiser dans notre monde physique

-Philipp Pierson

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

**Exercice du jour 26 :** TENIR UN JOURNAL  
« CONVERSATION  
AVEC VOUS-MÊME  
À 99 ANS »

Respirez profondément et fermez les yeux. Imaginez-vous ayant atteint la maturité, à l'âge de 99 ans. Votre santé est parfaite. Peut-être êtes-vous assis sur un fauteuil à bascule sous le porche de votre maison, ou en train de jardiner, ou marchant sur la plage, ou encore randonnée dans la nature. Vos yeux pétillent de toute la sagesse accumulée au long de votre vie. Les lignes creusées sur votre visage, autour des yeux et de la bouche, s'illuminent lorsque vous souriez. Et vous souriez souvent. Inspirez, et sentez la sagesse de cette âme mûre vous traverser le corps ; sentez sa présence en vous.

Maintenant, prenez votre journal et commencez une conversation avec cette merveilleuse personne. Demandez : « Qu'aimerais-tu me dire ? Sur quoi devrais-je me concentrer dans les jours et les années à venir ? Quelles expériences pourraient avoir l'impact le plus positif sur ma vie ? » Posez toutes les questions épineuses sur votre situation actuelle, et laissez simplement votre stylo retranscrire les réponses sur la page. Les réponses se formeront probablement dans votre esprit avant même que vous ayez fini d'écrire les questions. Votre seule tâche est de permettre aux réponses d'être retranscrites. Ne vous corrigez pas, notez tout ce qui vous vient à l'esprit, peu importe si votre esprit logique trouve les pensées stupides. Souvenez-vous, il n'y a aucune règle, il n'y a qu'à écrire !

### → Bonus

Quelles actions vais-je accomplir demain, les prochaines semaines et pendant ce Défi des 100 jours ?

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour « Coaching de Lilou »
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 6

LE PASSAGE À L'ACTE

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

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

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

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Je ne suis pas ce qui m'est arrivé,  
je suis ce que je décide de devenir

- Carl Jung

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

### Exercice du jour 27 : AFFIRMATION

Lisez vos affirmations en début de ce cahier p. 23 et listez ci-dessous de nouvelles affirmations.



- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

*Mes notes*

Handwritten notes on crumpled paper with horizontal lines.



# Semaine 6

## LE PASSAGE À L'ACTE

JOUR 28

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Une vision sans action est une hallucination

- Vieux proverbe chinois

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

### Exercice du jour 28 : GRATITUDE

Faites la liste d'au moins cinq choses que vous utilisez quotidiennement et qui rendent votre vie plus facile (par exemple : l'eau courante, les ordinateurs, les téléphones, les voitures, etc.).

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature

- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Semaine 6

LE PASSAGE À L'ACTE

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

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

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

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

Lieu: \_\_\_\_\_

L'homme vraiment heureux est celui qui peut apprécier  
le paysage alors qu'il s'est trompé de chemin

-Anonyme

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---



### Exercice du jour 29 : DANSER

Danser dans votre salon sur votre musique préférée, seul ou accompagné. Amusez-vous ! Découvrez la danse en groupe et prenez une leçon de danse. L'idée ici est de bouger et d'oser.



## Semaine 6

### LE PASSAGE À L'ACTE

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Handwritten notes on crumpled paper with dotted lines for writing.

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

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

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



## Semaine 6

# LE PASSAGE À L'ACTE

JOUR 30

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

Lieu: \_\_\_\_\_

La gratitude ouvre la porte à la richesse de la vie. Grâce à elle, ce que nous avons devient suffisant, et plus. Le déni devient acceptation, le chaos devient ordre, la confusion devient clarté. Elle peut transformer un repas en festin, un toit en chez-soi, un étranger en ami. La gratitude donne un sens à votre passé, vous apporte la paix aujourd'hui, et crée une vision pour demain

- Melody Beattie

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 30 : BILAN

Branchez votre caméra ou webcam et parlez de votre journée et de vos visions et rêves pour ce Défi des 100 jours. Nous vous recommandons de faire une vidéo ou d'écrire un blog pour récapituler vos premières intentions et ce que vous apprenez.

→ Bonus

Récapitulons: relisez vos notes de cette dernière semaine et notez toute observation intéressante sur votre journal ou sur ce livre.



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 6

LE PASSAGE À L'ACTE

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

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

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

Semaine 7

# PRISES DE CONSCIENCE

JOUR 31

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

Lieu: \_\_\_\_\_

N'oubliez pas, le bonheur est un chemin,  
pas une destination

-Roy Goodman

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

---

## Exercice du jour 31 : 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 brillant 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. Notez-la dans votre cahier, sur un tableau ou sur votre téléphone portable. Cette vision peut changer avec le temps, mais osez commencer à la mettre en forme.



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Four horizontal dotted lines for taking notes.



Semaine 7

# PRISES DE CONSCIENCE

JOUR 32

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

Lieu: \_\_\_\_\_

C'est à toi de faire le premier pas vers tes rêves!  
Personne ne va t'y emmener en te prenant par la main

- Liliou Macé

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

---

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

---

---

---

---

## Exercice du jour 32 : TABLEAU DE VISION

Regardez ou complétez votre tableau de vision. Profitez d'un moment au calme pour regarder votre tableau de vision et ressentir la joie, le bonheur de vivre de telles choses dans votre vie. Laissez-vous porter par vos rêves tout en vous connectant à votre cœur. Sentez cette connexion entre votre cœur et vos rêves. Respirez profondément tout en observant et vivant ce magnifique collage.

---

---

---

---

Laissez-vous  
porter par vos  
rêves!



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 7

PRISES DE CONSCIENCE

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

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

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

Semaine 7

# PRISES DE CONSCIENCE

JOUR 33

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Où que ce soit, il n'existe personne qui ne soit capable de faire plus que ce qu'il ne se pense capable de faire

- Henry Ford

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 33

Demandez à un ou une amie avec qui vous vous entendez bien et qui vous aime inconditionnellement de vous proposer quelques suggestions pour vivre vos rêves et vos intentions. Soyez ouvert et écoutez avec votre cœur. Avant d'aller le ou la voir, ou de lui parler au téléphone, posez une intention telle que « Mon intention est d'écouter avec le cœur et de prendre conscience de qui je suis, ce que j'apporte, ce que j'offre aux autres. » Pas besoin de mentionner votre intention à cette personne, il suffit de la vivre.

---

---

---

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour « Coaching de Lilou »
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

*Mes notes*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Semaine 7

PRISES DE CONSCIENCE

JOUR 34

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Une prise de conscience est comme le soleil,  
lorsqu'il brille sur les choses, elles sont transformées

-Thich Nhat Hanh

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 34 : VISION

Aujourd'hui, créez une vision pour votre mental/croissance intellectuelle. Voici quelques exemples : « Je suis doué, et mon esprit continue à se développer et à être créatif ». Ou : « Je suis un génie, j'utilise mon cerveau et j'écoute mon cœur ».

---

---

---

---

---

---



Je suis un génie, j'utilise mon cerveau et j'écoute mon cœur.

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

**Semaine 7**  
**PRISES DE CONSCIENCE**

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

Handwriting practice lines for the first section.

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

Handwriting practice lines for the second section.

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

Handwriting practice lines for the third section.



### JOUR 35

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Être libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes; c'est vivre d'une façon qui respecte et renforce la liberté des autres

- Nelson Mandela

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

---

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

---

---

---

---

### Exercice du jour 35 : FAIRE LE BILAN

Félicitez-vous de vos succès. Faites la liste de cinq succès que vous avez pu apprécier aujourd'hui.



1

2

3

4

5



Semaine 7

PRISES DE CONSCIENCE

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour « Coaching de Lilou »
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Four horizontal dotted lines for writing notes.



## Semaine 8

### APPROFONDIR SON POTENTIEL

JOUR 36

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Afin de découvrir ton propre potentiel,  
tu dois d'abord trouver tes propres limites  
et tu dois avoir le courage de les dépasser

- proverbe

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

### Exercice du jour 36 : MÉDITATIONS/ PRIÈRES/RÉFLEXIONS CALMES

Relisez vos intentions pour ce Défi des 100 jours dans une pièce au calme. Puis méditez pendant dix à trente minutes. Vous pouvez utiliser de la musique relaxante, des enregistrements de méditations guidées, ou simplement rester assis dans le calme et concentrer votre énergie sur votre respiration. Trouvez un moment pour vous centrer et ouvrir votre cœur. À la fin de cette méditation, demandez-vous quelles actions vous pourriez faire aujourd'hui qui vous permettraient de réaliser vos intentions de votre Défi des 100 jours.



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:



Semaine 8

APPROFONDIR  
SON POTENTIEL

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

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

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

## Semaine 8

# APPROFONDIR SON POTENTIEL

JOUR 37

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Quelle que soit la raison ou la peur, il faudra la dépasser

- Anthony Robbins

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

## Exercice du jour 37 : TENEZ VOTRE JOURNAL

Écrire lorsque vous êtes en colère : si vous vous surprenez à être stressé, frustré ou en colère, prenez un stylo et votre journal, ou le morceau de papier le plus proche, et lâchez-vous ! Autorisez-vous à écrire toutes les choses que vous ne diriez jamais. Laissez les émotions se déverser, et sachez que quelle que soit la grossièreté des mots, les coucher sur le papier est une bien meilleure option que d'en faire profiter vos proches. Vous pouvez toujours déchirer la feuille en petits morceaux, une fois vos émotions libérées. À la fin de votre rédaction, vous serez plus calme et plus clair avec vous-même, et une réponse que vous ne parveniez pas à discerner plus tôt se révélera peut-être. Si vous vous sentez serein, alors écrivez également ce que vous ressentez et profitez de cette grâce afin de demander à votre sagesse intérieure de vous donner quelques conseils, par exemple : « Qu'est-ce qui me serait utile de savoir aujourd'hui ? »



## Semaine 8

APPROFONDIR  
SON POTENTIEL

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

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

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

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



## Semaine 8

### APPROFONDIR SON POTENTIEL

JOUR 38

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

Lieu: \_\_\_\_\_

La reconnaissance donne un sens à ton passé,  
apporte la paix pour aujourd'hui  
et crée une vision pour demain

- Melody Beattie

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 38 : GRATITUDE

Consacrez un moment à reconnaître les choses qui sont les plus importantes pour vous dans cette vie. Ressentez la gratitude immense que vous avez pour ces moments et ces relations. Laissez-vous envahir par la magie de l'existence. Si aujourd'hui était votre dernière journée sur Terre, que feriez-vous? Qui appelleriez-vous? Et qu'est-ce que vous attendez?

---

---

---



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour « Coaching de Lilou »
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Semaine 8

APPROFONDIR  
SON POTENTIEL

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

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

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

# Semaine 8

## APPROFONDIR SON POTENTIEL

JOUR 39

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

Lieu: \_\_\_\_\_

La façon dont tu traites les autres est un reflet direct  
de la façon dont tu te sens envers toi-même

- Paulo Coelho

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 39 : EXERCICE/YOGA/ SE BOUGER

Vivre pleinement son potentiel passe par bouger, s'oxygéner et passer à l'action.  
Aujourd'hui, mettez votre CD préféré et dansez, dansez, dansez, pendant au moins vingt-cinq minutes. Transpirez et amusez-vous!

---

---

---

---

## Semaine 8

APPROFONDIR  
SON POTENTIEL

### → Bonus: Vision

Aujourd'hui, créez la vision la plus élevée possible de votre santé physique et de votre bien-être. Voici quelques exemples: «*Mon corps est une machine élancée et tendre, d'un poids de 55 kilos.*» Ou: «*Ma santé est optimale et je suis un canal dégagé pour accueillir les plus grands bienfaits.*»

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «*Coaching de Lilou*»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Semaine 8

# APPROFONDIR SON POTENTIEL

JOUR 40

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

Lieu: \_\_\_\_\_

«On ne résout jamais un problème avec les modes  
de pensée qui l'ont engendré.»

- Albert Einstein

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 40 : FAIRE LE BILAN

À la fin de chaque semaine, faites le bilan pour savoir où vous en êtes par rapport à votre Défi. Qu'est-ce qui a fonctionné et qu'est-ce qui a échoué? Quels engagements n'avez vous pas bien suivis? Examinez les obstacles et les succès que vous avez rencontrés, puis renouvelez votre engagement pour le Défi des 100 jours. Vous pouvez recréer vos intentions de votre Défi ou en ajouter sur la page prévue à cet effet en début de cahier.

---

---

---



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Area with horizontal dotted lines for taking notes.







*Troisième partie*

# MANIFESTATIONS

Semaine 9

CÉLÉBRER  
SON POTENTIEL

JOUR 41

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Sois reconnaissant de ce que tu as ; tu en auras plus.  
Si tu te concentres sur ce que tu n'as pas,  
tu n'en auras jamais assez

- Oprah Winfrey

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 41 : MERCI! MERCI! MERCI!

Apprenez à bénir chaque être humain, et à voir les côtés positifs de chaque situation. Exprimer de la gratitude ouvre votre esprit à l'inspiration et à la clarté. En écrivant les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, l'univers reçoit le message, et vous offre encore plus.

---

---

---

---

→ Video du jour



Interview sur l'art de bénir de Pierre Pradervant <http://tinyurl.com/artbenir>

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 9

CÉLÉBRER  
SON POTENTIEL

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

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

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

## Semaine 9

# CÉLÉBRER SON POTENTIEL

JOUR 42

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

Lieu: \_\_\_\_\_

La créativité exige d'avoir le courage  
de laisser tomber les certitudes

- Erich Fromm

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 42 : TENEZ VOTRE JOURNAL POUR EXPRIMER VOTRE GRATITUDE

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

Semaine 9

CÉLÉBRER  
SON POTENTIEL

→ Vidéo du jour

vidéo-blog de Lilou sur la gratitude [tinyurl.com/mercigratitude](http://tinyurl.com/mercigratitude)

## LA GRATITUDE

Du plus profond de moi-même, je rends grâce pour l'amour que je suis.  
Pour l'amour qui est dans ma vie et pour l'amour qui m'entoure,  
MERCI.

MERCI pour le miracle de vie que je suis.  
Pour le merveilleux cadeau de la vie qui m'habite et qui m'entoure, MERCI.  
MERCI pour ce corps parfait.  
Pour ma santé et pour mon bien-être, MERCI.  
MERCI pour l'abondance que je suis.  
MERCI pour l'abondance que je vois tout autour de moi.  
MERCI pour toutes ces richesses.  
Pour la richesse de ma vie, MERCI.

MERCI pour le flot d'argent qui se dirige vers moi et qui s'écoule à travers moi.

Pour l'aventure de ma vie et les myriades de merveilleuses possibilités et probabilités qui s'offrent à moi, MERCI.

MERCI pour l'émerveillement, MERCI pour la joie, MERCI pour la beauté et l'harmonie, MERCI pour la paix et la tranquillité, MERCI pour les rires et MERCI pour les divertissements.

Et pour le privilège de servir et de partager le cadeau que je suis,  
MERCI, MERCI, MERCI.

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Handwritten notes on crumpled paper with horizontal dotted lines.



Semaine 9

CÉLÉBRER  
SON POTENTIEL

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

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

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

# Semaine 9

## CÉLÉBRER SON POTENTIEL

JOUR 43

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Si tu t'efforces toujours d'être normal,  
tu ne sauras jamais à quel point tu peux être exceptionnel

- Maya Angelou

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 43 : LECTURES

Lisez un texte qui vous inspire, pendant au moins quinze minutes. Ce peut être un texte sacré, une biographie, un livre de développement personnel, un blog ou encore un article en ligne... Quoi que ce soit qui vous encourage et vous mette sur la voie pour cocréer votre vie, et qui élargisse votre conscience. Voir mes suggestions de lectures p. 398 et mon site : [www.liloubookclub.com/fr](http://www.liloubookclub.com/fr).

---

---

---



## Semaine 9

### CÉLÉBRER SON POTENTIEL

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour « Coaching de Lilou »
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes



## Semaine 9

### CÉLÉBRER SON POTENTIEL

JOUR 44

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Lorsque tu poursuivras ton bonheur,  
des portes s'ouvriront où tu ne pensais pas en trouver  
et où il n'y aurait pas de porte pour un autre que toi

- Joseph Campbell

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 44 : VISUALISATIONS

Aujourd'hui, visualisez votre propre messe commémorative, ou vos funérailles. De quoi se souviendront ceux qui vous aiment, une fois que vous serez parti? Quelles autres personnes seront présentes pour célébrer votre vie? Quel héritage laissez-vous derrière vous? Quelle est votre contribution pour le monde? Créez cette vision aussi vaste que possible, imaginez-vous avoir eu un impact sur le plus grand nombre possible de vies.

---

---

---

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:



Quelle est votre contribution pour le monde ?



Semaine 9

CÉLÉBRER  
SON POTENTIEL

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

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

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

# Semaine 9

## CÉLÉBRER SON POTENTIEL

JOUR 45

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

Lieu: \_\_\_\_\_

L'importance d'un homme  
ne se situe pas dans ses réalisations,  
mais dans ce qu'il rêve de réaliser

- Khalil Gibran

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

---

### Exercice du jour 45 : FAIRE LE BILAN

Félicitez-vous de vos succès. Faites la liste de cinq succès que vous avez pu apprécier aujourd'hui.



- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

## Semaine 9

### CÉLÉBRER SON POTENTIEL

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

*Mes notes*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

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

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



Semaine 10

DÉVELOPPER SON  
POTENTIEL INTUITIF

JOUR 46

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Pendant [ces] périodes de relaxation qui succèdent à l'activité intellectuelle, l'esprit intuitif semble prendre le relais, et peut produire soudainement les idées inspirées qui clarifient un problème, et qui apportent tant de joie et d'enchantement

- Fritjof Capra, physicien

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 46 : TENEZ VOTRE JOURNAL, POSEZ UNE QUESTION

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

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Handwritten notes on crumpled paper with horizontal dotted lines.

Semaine 10

DÉVELOPPER SON  
POTENTIEL INTUITIF

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

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

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

# Semaine 10

## DÉVELOPPER SON POTENTIEL INTUITIF

JOUR 47

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

Lieu: \_\_\_\_\_

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

- Henri Poincaré

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 47 : LECTURES



Lisez un texte sur l'intuition, pendant au moins quinze minutes. Ce peut être un livre de développement personnel ou bien un article.

Allez à la bibliothèque, en librairie, ou bien faites une recherche sur Internet. Quoi que ce soit qui vous encourage et vous mette sur la voie pour créer votre vie, et qui élargisse votre conscience. Notez ce que vous apprenez dans votre journal.

Voir mes suggestions de lectures p. 398  
et mon site : [www.liloubookclub.com/fr](http://www.liloubookclub.com/fr).

---

---



## Semaine 10

### DÉVELOPPER SON POTENTIEL INTUITIF

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour « Coaching de Lilou »
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

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

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

## Semaine 10

# DÉVELOPPER SON POTENTIEL INTUITIF

JOUR 48

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Le grand homme est celui  
qui ne perd pas son cœur d'enfant

- Mencius

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

### Exercice du jour 48 : EXERCICE/YOGA/ SE BOUGER



Redevenez un enfant. Pouvez-vous faire la roue? Et une rondade? Allez dans un parc et amusez-vous avec les cages à poules, faites des tractions ou balancez-vous sur les barres. Si la météo n'est pas de la partie, faites dix roulades dans votre couloir. Reprenez contact avec l'enfant de 10 ans qui est en vous, et amusez-vous!

---

---

---

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Handwritten notes on a crumpled paper background with horizontal dotted lines.

Semaine 10

DÉVELOPPER SON  
POTENTIEL INTUITIF

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

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

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

Semaine 10

DÉVELOPPER SON  
POTENTIEL INTUITIF

JOUR 49

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

Lieu: \_\_\_\_\_

L'intuition féminine,  
c'est cet étrange instinct qui dit aux femmes  
qu'elles ont raison, que ce soit vrai ou non

- Oscar Wilde

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

**Exercice du jour 49 : EXERCICE  
SUR L'INTUITION**

Quelle est votre intuition sur votre journée? Aujourd'hui, suivez vos intuitions (travail, enfants, nutrition, pratiques, pour prendre des décisions, sur votre emploi du temps, etc.) et découvrez comment vos intuitions vous parlent (signes, entendre, voir, dans votre corps, visions, rêves, etc.). Vous aurez l'occasion au cours des prochaines semaines de développer votre intuition, particulièrement en quatrième partie de ce cahier. L'intuition est importante à développer, tel un muscle, celle-ci va se développer et devenir de plus en plus précise. Notez sur votre journal ce que vous apprenez sur vos intuitions de la journée ou à la fin de ce cahier d'exercices, p. 403.

## Semaine 10

### DÉVELOPPER SON POTENTIEL INTUITIF

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

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

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, repeated multiple times.



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

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, repeated multiple times.

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

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, repeated multiple times.



Semaine 10

DÉVELOPPER SON  
POTENTIEL INTUITIF

JOUR 50

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Ce qu'il y a de mieux avec le futur,  
c'est qu'il ne se révèle que jour après jour

- Abraham Lincoln

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 50

Branchez votre caméra ou webcam et parlez de votre journée et de vos visions et rêves pour ce Défi des 100 jours. Nous vous recommandons de faire une vidéo ou d'écrire un blog pour récapituler ce que vous apprenez. Votre billet/blog ou vidéo-blog du jour peut être sur l'intuition et sur ce que vous avez appris.

---

---

---

---

---

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Semaine 10

DÉVELOPPER SON  
POTENTIEL INTUITIF

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

Handwriting practice lines for the first section.

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

Handwriting practice lines for the second section.

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

Handwriting practice lines for the third section.

# Félicitations!

Vous êtes à la moitié de votre Défi des 100 jours!

Vous faites partie des 1.5 % de personnes les plus enthousiastes et motivées du monde, celles qui s'engagent vraiment à vivre leur vie en grand et à agir en conséquence! Il faut fêter ça dès maintenant!

1. Prenez le temps de passer en revue ce que vous avez accompli jusqu'à présent dans votre Défi, en vous concentrant en particulier sur vos succès et ce pour quoi vous êtes le plus reconnaissant.
2. À présent, réfléchissez à certaines de vos déceptions ou choses que vous n'avez pas encore achevées dans votre Défi. (vous êtes-vous surpris en plein délit de procrastination, ou ne tenant pas vos engagements?)
3. En passant en revue ces deux premiers mois, pouvez-vous identifier des outils ou des pratiques que vous pourriez mettre en place pour mieux vous accompagner?
4. Existe-t-il quelqu'un dans votre famille, votre communauté, ou au sein du Défi des 100 jours, avec qui vous aimeriez partager vos expériences et qui pourrait vous soutenir?
5. À ce stade du Défi, qu'avez-vous appris sur vous-même et sur votre vie?
6. Écrivez ce que vous ressentez à propos de vos résultats.
7. Écrivez ce qui s'est bien passé, et ce qui s'est mal passé.
8. S'il y a quoi que ce soit que vous gardez en vous au sujet de votre participation au Défi des 100 jours, c'est le moment de vous pardonner et de passer à autre chose!
9. Maintenant que les 1/2 du chemin ont été parcourus, c'est le moment de le fêter, de vous accorder des petits plaisirs, de réitérer vos engagements sur les pratiques que vous voulez mettre en place; et de passer en revue, revoir et élargir vos buts et votre vision.
10. Ceci est le bon moment pour ajouter de nouvelles intentions à votre Défi des 100 jours au début de ce cahier et observer vos progrès. Ajoutez à côté de vos intentions et objectifs «en progression», «commencé», «pas encore commencé», «ça avance», «manifesté», «finalisé» pour évaluer votre progression et ajoutez vos nouveaux objectifs si vous le souhaitez.

Êtes-vous émerveillé par vos résultats? Quelle a été votre expérience la plus incroyable? Quelle a été la chose la plus magique, ou la plus belle synchronicité, qui vous soit arrivée?

Quelle a été la plus grosse déception de votre Défi? Y a-t-il quoi que ce soit qui vous a fait défaut dans la communauté et le Défi des 100 jours? Avez-vous des suggestions pour l'équipe du Défi?

## Semaine 11

# DÉVELOPPER SES CAPACITÉS D'ATTRACTION ET DE MANIFESTATION

JOUR 51

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Tous les hommes et les femmes ayant réussi sont de grands rêveurs. Ils imaginent ce que pourrait être leur futur, idéal en tout point de vue, puis ils travaillent chaque jour à atteindre cette vision lointaine, ce but, ou cet objectif

- Brian Tracy

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 51 : TABLEAU DE VISION

Complétez et visualisez votre tableau de vision (p. 48-49). Le tableau de vision est un collage représentant tout ce que vous voulez attirer dans votre vie. Cela va vous permettre d'attirer de plus en plus. Il est important de ressentir ce que vous souhaitez avoir dans votre vie, le sentir possible et que cela vous inspire des sentiments positifs. Sinon, changez les images, remplacez-les. Si vous avez déjà manifesté à vous plusieurs situations, objets ou événements sur votre tableau de vision, alors continuez comme cela et ajoutez peut-être quelques nouvelles choses ! À vous de voir. Vous être votre meilleur guide !



## → Bonus Affirmations

Lisez-les à voix haute et devant le miroir.

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 11

DÉVELOPPER SES CAPACITÉS  
D'ATTRACTION ET  
DE MANIFESTATION

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

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

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

## Semaine 11

# DÉVELOPPER SES CAPACITÉS D'ATTRACTION ET DE MANIFESTATION

JOUR 52

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

Lieu: \_\_\_\_\_

«Tout homme a sa propre vocation, son talent est sa voie.  
S'il la suit, les portes de l'univers s'ouvriront à lui»

- Ralph Waldo Emerson

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

---

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

---

---

---

---

### Exercice du jour 52 : MÉDITATIONS/ PRIÈRES/RÉFLEXIONS CALMES



Méditez pendant dix à trente minutes. Vous pouvez utiliser de la musique relaxante, des enregistrements de méditations guidées, ou simplement rester assis dans le calme et concentrer votre énergie sur votre respiration. Trouvez un moment pour vous centrer et ouvrir votre cœur.

---

---

## Semaine 11

### DÉVELOPPER SES CAPACITÉS D'ATTRACTION ET DE MANIFESTATION

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Faire l'exercice du jour          | <input type="checkbox"/> Tirer une carte                                  |
| <input type="checkbox"/> Lire mes affirmations             | <input type="checkbox"/> Visualiser mes rêves<br>et intentions            |
| <input type="checkbox"/> Méditer/Temps de silence          | <input type="checkbox"/> Lire mes intentions                              |
| <input type="checkbox"/> Lire ma vision                    | <input type="checkbox"/> Regarder la vidéo du jour<br>«Coaching de Lilou» |
| <input type="checkbox"/> Passer du temps dans la<br>nature | <input type="checkbox"/> Faire un vidéo blog ou blog<br>sur le site       |
| <input type="checkbox"/> Lire un livre qui m'inspire       | <input type="checkbox"/> Surfer sur le site du Défi<br>des 100 jours      |
| <input type="checkbox"/> Ecrire dans mon journal<br>intime | <input type="checkbox"/> Autre:   |
| <input type="checkbox"/> Être dans la gratitude            |   |
| <input type="checkbox"/> Faire du sport                    |   |
| <input type="checkbox"/> Tableau de vision                 |   |

*Mes notes*



Semaine 11

# DÉVELOPPER SES CAPACITÉS D'ATTRACTION ET DE MANIFESTATION

JOUR 53

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Nous attirons exactement ce dont nous avons besoin  
à chaque instant

- Edgar Cayce

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---



## Exercice du jour 53 : TENEZ VOTRE JOURNAL, CRÉEZ UNE VISION

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

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 11

DÉVELOPPER SES CAPACITÉS  
D'ATTRACTION ET  
DE MANIFESTATION

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

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

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

Semaine 11

DÉVELOPPER SES CAPACITÉS  
D'ATTRACTION ET  
DE MANIFESTATION

JOUR 54

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

Lieu: \_\_\_\_\_

L'abondance n'est pas une chose que l'on acquiert.  
C'est une chose à laquelle on s'ouvre

- Wayne W. Dyer

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

---

## Exercice du jour 54 : VISUALISATIONS

Visualisez-vous avoir les relations dont vous avez toujours rêvé. Immergez-vous dans cette vision du temps que vous passerez ensemble, dans les activités que vous allez partager avec vos proches, et dans les conditions que vous êtes en train de créer pour votre vie.

---

---

---

---

---

---



## Semaine 11

### DÉVELOPPER SES CAPACITÉS D'ATTRACTION ET DE MANIFESTATION

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour « Coaching de Lilou »
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

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

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

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



## Semaine 11

# DÉVELOPPER SES CAPACITÉS D'ATTRACTION ET DE MANIFESTATION

JOUR 55

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

Lieu: \_\_\_\_\_

L'authenticité est une grâce, une bénédiction  
que l'on s'offre à soi-même. Elle incarne le chemin à suivre  
et elle est le chemin

- Lilou Macé

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 55 : VIDÉO-BLOGS OU BLOG

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 et de partager vos inspirations comme vos défis. Par ailleurs, cela vous pousse à ÊTRE qui vous dites vouloir être dans le monde. Vous pouvez par exemple partager aujourd'hui vos manifestations mais aussi vos révélations de la semaine.

---

---

→ Vidéo du jour

Lilou Macé sur l'abondance <http://tinyurl.com/lilouabondance>



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Faire l'exercice du jour          | <input type="checkbox"/> Tirer une carte                                  |
| <input type="checkbox"/> Lire mes affirmations             | <input type="checkbox"/> Visualiser mes rêves<br>et intentions            |
| <input type="checkbox"/> Méditer/Temps de silence          | <input type="checkbox"/> Lire mes intentions                              |
| <input type="checkbox"/> Lire ma vision                    | <input type="checkbox"/> Regarder la vidéo du jour<br>«Coaching de Lilou» |
| <input type="checkbox"/> Passer du temps dans la<br>nature | <input type="checkbox"/> Faire un vidéo blog ou blog<br>sur le site       |
| <input type="checkbox"/> Lire un livre qui m'inspire       | <input type="checkbox"/> Surfer sur le site du Défi<br>des 100 jours      |
| <input type="checkbox"/> Ecrire dans mon journal<br>intime | <input type="checkbox"/> Autre:   |
| <input type="checkbox"/> Être dans la gratitude            |   |
| <input type="checkbox"/> Faire du sport                    |   |
| <input type="checkbox"/> Tableau de vision                 |   |

**Semaine 11**

**DÉVELOPPER SES CAPACITÉS  
D'ATTRACTION ET  
DE MANIFESTATION**

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

Handwritten notes on lined paper.

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

Handwritten notes on lined paper.

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

Handwritten notes on lined paper.

Semaine 12

# RÉVEILLER SES CAPACITÉS FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE

JOUR 56

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Il y a trois choses que vous avez besoin de savoir  
pour vivre dans l'abondance: la conscience, l'imagination  
et la gratitude

- Sonia Choquette (extrait de cette interview sous-titrée en français sur l'abondance  
<http://tinyurl.com/soniaabondance>)

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 56 : VISION

Faites une liste de toute l'abondance (voir p. 26), la prospérité et la richesse dont vous jouissez déjà dans votre vie. Ajoutez une valeur monétaire à chacune de ces choses, pour vous aider à reconnaître à quel point vous êtes déjà riche. Quelle est la valeur de votre vision? Quelle est la valeur de l'amour que vous ressentez chaque jour à travers vos relations? Ajoutez la valeur de vos expériences quotidiennes.

---

---

## Semaine 12

### RÉVEILLER SES CAPACITÉS FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Semaine 12

# RÉVEILLER SES CAPACITÉS FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE

JOUR 57

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

Lieu: \_\_\_\_\_

L'argent est de l'énergie, et créer de l'énergie  
ne nécessite rien d'autre que de l'enthousiasme

- Stuart Wilde

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 57 : GRATITUDE

Nous avons choisi de parler de ce sujet indépendamment, bien que la plupart des autres actions que vous allez utiliser pour manifester vos rêves incluent ces thèmes d'abondance, de prospérité et de richesse. Il ne s'agit pas ici uniquement de gros sous : vous pouvez et devriez inclure, dans vos actions pour manifester l'abondance, toutes les choses que vous désirez créer dans votre vie. Nous savons qu'une attention et une intention particulières sont nécessaires pour manifester l'abondance, la prospérité et la richesse dans nos vies. À travers vos actions pour manifester l'abondance, la prospérité et la richesse, il vous faudra également clarifier tout blocage que vous pourriez avoir sur ce thème précis. Il semble important ici d'être reconnaissant de ce que nous avons déjà et de ressentir la gratitude d'avoir, de recevoir plus et les bienfaits qui en découlent.

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Handwritten notes on crumpled paper with horizontal dotted lines.



Semaine 12

RÉVEILLER SES CAPACITÉS  
FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE

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

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

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

Semaine 12

# RÉVEILLER SES CAPACITÉS FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE

JOUR 58

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

Lieu: \_\_\_\_\_

«Transformer cette épreuve en un parcours initiatique.  
Retrouvez la gratitude pour les "petites" choses de la vie  
et partagez vos facultés, talents, compétences, dons  
inconditionnellement. La vie vous sourira et vous guidera»

-Lilou Macé

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

---

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

---

---

---

---

## Exercice du jour 58 : VISUALISATIONS

Créez une vision décrivant l'abondance (voir p. 26) et la prospérité que vous voudriez connaître. Le secret de la manifestation réside en partie dans le fait d'être très clair sur la raison pour laquelle vous désirez ce que vous désirez. Qui voulez-vous ÊTRE dans le monde? Qu'allez-vous FAIRE avec votre richesse? Que voulez-vous AVOIR? Soyez précis. De quelle manière les expériences que vous visualisez en ce moment vous rapprocheront-elles de votre vision la plus élevée?

Semaine 12

RÉVEILLER SES CAPACITÉS FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE

Handwritten notes area with horizontal lines.

Aujourd'hui je choisis trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:



Mes notes

Handwritten notes area on crumpled paper with horizontal lines.

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

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

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



Semaine 12

RÉVEILLER SES CAPACITÉS  
FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE

JOUR 59

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Mettez-vous chaque jour en route en croyant à vos rêves.  
Sachez sans le moindre doute que vous êtes ici  
pour vivre d'incroyables choses

- Josh Hinds

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 59 : LECTURE

Choisissez un livre qui vous apportera l'énergie et les outils pour créer l'abondance et la prospérité dans un domaine de votre vie. Si vous vous concentrez sur la richesse financière, choisissez le livre d'un conseiller financier réputé dont les propos font écho en vous. Si vous vous concentrez sur les relations ou l'évolution spirituelle, choisissez un livre qui traite de ce thème. C'est une bonne idée de lire des biographies de personnes que vous respectez et dont vous admirez la vie.

Voir mes suggestions de lectures p. 398 et mon site : [www.liloubookclub.com/fr](http://www.liloubookclub.com/fr).



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Handwritten notes on a piece of crumpled paper with dotted lines for writing.

Semaine 12

RÉVEILLER SES CAPACITÉS  
FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE

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

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

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

Semaine 12

# RÉVEILLER SES CAPACITÉS FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE

JOUR 60

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Il n'est pas essentiel de gagner.  
Il est essentiel d'essayer, chaque jour, de faire de votre mieux

- Marian Wright Edelman

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 60 : VISION

Écrivez une lettre à l'univers, en y faisant une liste détaillée de toutes les choses merveilleuses, plaisantes et utiles que vous avez réalisées pour les autres dans votre vie. Faites la liste des choses que vous avez réalisées pour contribuer à un monde meilleur, en aidant autrui, avec votre amour et vos bonnes actions. Maintenant, dites à l'univers, à Dieu, ou à la divine énergie, que vous souhaiteriez recevoir votre compensation, en liquide et tout de suite, ou du moins le plus tôt possible. Dites-lui que vous méritez de la recevoir et que vous êtes prêt.

---

---

---

## Semaine 12

### RÉVEILLER SES CAPACITÉS FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE

#### → Bonus

Branchez votre caméra ou webcam et parlez de votre journée, de vos semaines et des peurs et blocages que ce Défi des 100 jours révèle et met en lumière. Nous vous recommandons de faire une vidéo ou d'écrire un blog pour récapituler et dire ce que vous apprenez.

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

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

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

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



Semaine 13

DÉVELOPPER SES CAPACITÉS  
FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE  
(SUITE)

JOUR 61

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

Lieu: \_\_\_\_\_

L'absence d'argent n'est pas un obstacle.  
L'absence d'idée est un obstacle

- Ken Hakuta

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

### Exercice du jour 61

Prenez note de ce que vous dépensez cette semaine, jusqu'au moindre centime. Gardez avec vous un petit carnet ou un portefeuille, et écrivez toutes les dépenses que vous faites, en liquide, en chèque ou en carte bleue. Conservez tous les tickets de caisse. Cette pratique est un message pour l'univers, vous lui dites que vous gérez parfaitement votre argent, et que vous êtes prêt à gérer plus de richesse, d'abondance, et de prospérité.

---

---

---

Je gère  
parfaitement mon  
argent



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 13

DÉVELOPPER SES CAPACITÉS  
FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE  
(SUITE)

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

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

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

Semaine 13

# DÉVELOPPER SES CAPACITÉS FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE (SUITE)

JOUR 62

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Folie : répéter la même chose, encore et encore,  
et s'attendre à des résultats différents

- Albert Einstein

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

## Exercice du jour 62

Valeur nette du bilan comptable : si vous ne tenez pas de bilan comptable à jour, faites-le cette semaine. Créez une liste complète de vos actifs et passifs, et déterminez la valeur nette actuelle de vos possessions. Vous devez savoir où vous en êtes, pour savoir où vous allez. Ayez une idée précise de votre état financier.

---

---

---

---

## Semaine 13

# DÉVELOPPER SES CAPACITÉS FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE (SUITE)

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour « Coaching de Lilou »
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

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

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

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



## Semaine 13

# DÉVELOPPER SES CAPACITÉS FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE (SUITE)

JOUR 63

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

Lieu: \_\_\_\_\_

L'argent et le succès ne changent pas les gens ;  
ils amplifient simplement leur vraie personnalité

-Will Smith

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 63 : VISION

Aujourd'hui, énoncez une vision de richesse (voir p. 26). Vous devez être déjà conscient de votre richesse. Voici un exemple : «Je suis reconnaissant pour ma responsabilité à gérer l'argent, tout en appréciant l'immense satisfaction que m'apporte le fait d'être indépendant financièrement».

---

---

---

---

---

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour « Coaching de Lilou »
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Handwritten notes on crumpled paper with horizontal dotted lines.

Semaine 13

DÉVELOPPER SES CAPACITÉS  
FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE  
(SUITE)

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

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

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

## Semaine 13

# DÉVELOPPER SES CAPACITÉS FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE (SUITE)

JOUR 64

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Notre plus grand mérite n'est pas de ne jamais tomber,  
mais de nous relever à chaque fois

- Ralph Waldo Emerson

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

---

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

---

---

---

---

### Exercice du jour 64 : ABONDANCE/ PROSPÉRITÉ/RICHESSE

Créez des comptes pour gérer votre richesse. Vérifiez que vous placez au moins 10 % de vos revenus dans des économies, dans des dons ou pour vous amuser. Vous pouvez aussi avoir envie de créer des comptes pour des achats particuliers, des vacances, etc. Faites des plans pour profiter de votre argent, et regardez-le fructifier.

---

---

---

---



## Semaine 13

# DÉVELOPPER SES CAPACITÉS FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE (SUITE)

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

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

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

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

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



## Semaine 13

# DÉVELOPPER SES CAPACITÉS FINANCIÈRES ET D'ABONDANCE (SUITE)

JOUR 65

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

Lieu: \_\_\_\_\_

J'ai appris que celui qui marche avec confiance dans la direction de ses rêves, et essaie de vivre la vie qu'il a imaginée, rencontrera un succès hors du commun

- Henry David Thoreau

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

### Exercice du jour 65 : BILAN

Faites le bilan de ces dernières semaines et plus particulièrement de ces derniers jours. Qu'avez-vous appris sur vous-même ? Sur l'abondance ? Qu'est-ce que l'abondance pour vous ? Quelles sont les clés de cette abondance ?

---

---

---



Si vous avez besoin de plus de place pour écrire, utilisez votre journal et ne notez ici que les mots-clés de ce bilan.

## → Bonus: vidéo-blog ou blog.

Branchez votre caméra ou webcam et parlez de votre semaine du Défi des 100 jours. Nous vous recommandons de faire une vidéo ou d'écrire un blog pour récapituler ce que vous avez appris ces derniers jours et vos défis.

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:





*Quatrième partie*

PRENDRE  
SON ENVOL

Semaine 14

RÉALISER SON ENVOL  
ET SES RÊVES

JOUR 66

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

Lieu: \_\_\_\_\_

La chose en laquelle vous croyez finit toujours  
par se produire ; et la croyance en une chose  
est ce qui la fait se produire

- Frank Lloyd Wright

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

---

## Exercice du jour 66 : VISUALISATION

Visualisez-vous faisant l'expérience de vos rêves que l'univers a à offrir. L'univers n'a pas de limites. Regardez autour de vous, et vous saurez que tous vos rêves peuvent se réaliser. Le secret est d'être très clair en ce qui concerne ce que vous souhaitez créer, de le visualiser dans votre esprit et d'en ressentir les effets dans votre corps, comme si cela était déjà en train de se réaliser, dès maintenant.

---

---

---

---

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Semaine 14

RÉALISER SON ENVOL  
ET SES RÊVES

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

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

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

Semaine 14

RÉALISER SON ENVOL  
ET SES RÊVES

JOUR 67

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Les gens forts font autant d'erreurs que les faibles.  
La différence, c'est que les gens forts  
admettent leurs erreurs, en rien, apprennent.  
C'est de là que vient leur force

- Richard Needham

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 67 : MÉDITATIONS/ PRIÈRES/RÉFLEXIONS CAIMES

Méditation environnementale. Rendez-vous dans votre lieu préféré dans la nature, que ce soit physiquement ou mentalement. Utilisez une image qui vous relaxe, ou si vous le pouvez, allez vous asseoir sous un arbre, sur la plage, ou au sommet d'une montagne. Essayez une marche méditative, soyez conscients de vos pas, de votre respiration, laissez votre corps et votre souffle se fondre dans le rythme de l'environnement autour de vous. Ressentez la force de vie vous traverser, laissez vos rêves, mais surtout leur énergie, péné-

## Semaine 14

### RÉALISER SON ENVOL ET SES RÊVES

trier votre corps et votre cœur. Ressentez les battements de votre cœur en harmonie avec la nature, les éléments autour de vous. Vous attirez à vous les choses qui sont en harmonie vibratoire avec vous. Alors, augmentez encore un peu votre énergie et vos vibrations dès maintenant!

---

---

---

---

---

---

---

---

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Tempo de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

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

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

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



## Semaine 14

# RÉALISER SON ENVOL ET SES RÊVES

JOUR 68

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Tu as un rêve, tu dois le protéger.  
Ceux qui en sont incapables  
te diront que tu en es incapable.  
Si tu veux quelque chose, bats-toi. Point final

- Will Smith (*Pursuit of Happiness*)

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 68 : LECTURES

Lisez un texte qui vous inspire, pendant au moins quinze minutes. Ce peut être un texte sacré, une biographie, un livre de développement personnel... Quoi que ce soit qui vous encourage et vous mette sur la voie pour créer votre vie, et qui élargisse votre conscience. Nous vous suggérons de lire sur l'amour inconditionnel, vous trouverez de nombreux textes sur Internet.



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

*Mes notes*

Area with crumpled paper texture and horizontal dotted lines for notes.



Semaine 14

RÉALISER SON ENVOL  
ET SES RÊVES

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

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

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

Semaine 14

RÉALISER SON ENVOL  
ET SES RÊVES

JOUR 69

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

Lieu: \_\_\_\_\_

L'univers nous aide toujours à nous battre  
pour nos rêves, si bêtes qu'ils puissent paraître.  
Parce que ce sont nos rêves, et nous sommes seuls  
à savoir combien il nous a coûté de les rêver

- Paulo Coelho

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

## Exercice du jour 69 : EXERCICES

Passez une heure à marcher, courir, faire du vélo, essayer une nouvelle salle de gym, danser. Il est l'heure de transpirer et de vous donner. Pas d'excuses, vous savez très bien ce que vous êtes capable de faire! Amusez-vous! Donnez tout ce que vous avez en pensant à votre envol, à vos rêves qui se mettent en place et n'oubliez pas de respirer profondément.

Voir mes suggestions de lectures p. 398 et mon site:  
[www.liloubookclub.com/fr](http://www.liloubookclub.com/fr).



## Semaine 14

RÉALISER SON ENVOL  
ET SES RÊVES

### → Bonus

Visionnez des vidéo-blogs de certains participants sur le site du Défi des 100 jours ([www.defides100jours.com](http://www.defides100jours.com)).

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Faire l'exercice du jour       | <input type="checkbox"/> Tirer une carte                               |
| <input type="checkbox"/> Lire mes affirmations          | <input type="checkbox"/> Visualiser mes rêves et intentions            |
| <input type="checkbox"/> Méditer/Temps de silence       | <input type="checkbox"/> Lire mes intentions                           |
| <input type="checkbox"/> Lire ma vision                 | <input type="checkbox"/> Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou» |
| <input type="checkbox"/> Passer du temps dans la nature | <input type="checkbox"/> Faire un vidéo blog ou blog sur le site       |
| <input type="checkbox"/> Lire un livre qui m'inspire    | <input type="checkbox"/> Surfer sur le site du Défi des 100 jours      |
| <input type="checkbox"/> Ecrire dans mon journal intime | <input type="checkbox"/> Autre:  |
| <input type="checkbox"/> Être dans la gratitude         |  |
| <input type="checkbox"/> Faire du sport                 |  |
| <input type="checkbox"/> Tableau de vision              |  |

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

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

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



Semaine 14

RÉALISER SON ENVOL  
ET SES RÊVES

JOUR 70

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Vis comme si tu devais mourir demain,  
apprends comme si tu devais vivre toujours

- Mahatma Gandhi

*Mon intention* aujourd'hui est de...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Exercice du jour 70 : FAIRE LE BILAN

Félicitez-vous de vos succès. Faites la liste de cinq succès que vous avez pu apprécier aujourd'hui et/ou sur cette dernière semaine.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



Félicitez-vous  
de vos succès !

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour « Coaching de Lilou »
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 14

RÉALISER SON ENVOL  
ET SES RÊVES

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

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

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

Semaine 15

AUGMENTER  
SON ÉNERGIE

JOUR 71

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Fais de chaque jour un tremplin  
pour remplir ta vie d'aventure, de passion et d'énergie  
en y injectant de nouvelles découvertes à explorer

- Robin Sharma

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

**Exercice du jour 71 :** TENEZ VOTRE JOURNAL,  
ÉCRIVEZ AVEC UNE  
PLUS HAUTE ÉNERGIE

Écrivez à propos d'un moment de votre vie où vous vous sentiez dans une énergie plus élevée. Racontez comment vous vous êtes senti à cet instant précis, alors que vous étiez connecté à cette énergie. Vous êtes-vous senti guidé dans une certaine direction ? Avez-vous entendu une voix, un murmure ?

Imaginez maintenant que vous êtes de retour à ce moment. Respirez, ressentez le pouvoir, retrouvez l'expérience. Décrivez ce que vous avez ressenti avec le plus de détails possible. Voyez si vous pouvez recréer l'expérience dans votre journal, dès maintenant.



Semaine 15

AUGMENTER  
SON ENERGIE

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour « Coaching de Lilou »
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Four horizontal dotted lines for writing notes.



Semaine 15

AUGMENTER  
SON ÉNERGIE

JOUR 72

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

Lieu: \_\_\_\_\_

On ne peut pas faire de grandes choses sur cette planète.  
Rien que des petites choses avec un amour immense

- Mère Teresa

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

**Exercice du jour 72 :** MÉDITATIONS/  
PRIÈRES/RÉFLEXIONS  
CAIMES



Méditez pendant dix à trente minutes. Vous pouvez utiliser de la musique relaxante, des enregistrements de méditations guidées, ou simplement rester assis dans le calme et concentrer votre énergie sur votre respiration. Trouvez un moment pour vous centrer et ouvrir votre cœur.

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

*Mes notes*

A crumpled piece of lined paper with horizontal dotted lines, intended for taking notes.

Semaine 15

AUGMENTER  
SON ENERGIE

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

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

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

Semaine 15

AUGMENTER  
SON ÉNERGIE

JOUR 73

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Ta vision ne devient claire  
que lorsque tu peux regarder dans ton coeur.  
Celui qui regarde à l'extérieur rêve.  
Celui qui regarde à l'intérieur s'éveille

- Carl Jung

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

### Exercice du jour 73 : EXERCICE/YOGA/ SE BOUGER

Aujourd'hui, mettez votre résistance à l'épreuve. Si vous avez des haltères, utilisez-les pour vous muscler. Ou bien que diriez-vous de dix pompes « parfaites » suivies de cinquante abdos ? Puis sautillez dans votre salle de jeu, en portant à bout de bras deux packs de soupe, pour l'équilibre.

---

---



Semaine 15

AUGMENTER  
SON ÉNERGIE

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

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

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

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



Semaine 15

AUGMENTER  
SON ÉNERGIE

JOUR 74

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Tous nos rêves deviennent réalité,  
si nous avons le courage de les poursuivre

- Walt Disney

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

## Exercice du jour 74 : VISUALISATIONS

Aujourd'hui, pendant les exercices de visualisation, allez plus profondément en vous-même. Visualisez une plus haute version de vous-même, aussi haute que vous le pouvez. À quoi ressemblerait votre vie si vous viviez pleinement à chaque instant? Imaginez tous les domaines de votre vie. Qu'est-ce que votre âme veut créer? Votre esprit ne fait pas la différence entre la «réalité» et vos visualisations. Si vous en faites l'expérience dans votre corps, votre conscience commencera à se préparer et à attirer tout ce dont vous avez besoin pour faire de ces visualisations une réalité.

---

---

---

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

*Mes notes*

Semaine 15

AUGMENTER  
SON ÉNERGIE

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

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

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

**Semaine 15**

**AUGMENTER  
SON ÉNERGIE**

**JOUR 75**

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

Lieu: \_\_\_\_\_

À chaque fois que vous vous arrêtez  
pour regarder la peur en face,  
vous gagnez en force, courage et confiance

- Eleanor Roosevelt

*Mon intention* aujourd'hui est de...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Exercice du jour 75 : FAIRE LE BILAN



Félicitez-vous de vos succès. Faites la liste de cinq succès que vous avez pu apprécier aujourd'hui.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

## Semaine 15

### AUGMENTER SON ÉNERGIE

#### → Bonus

Branchez votre caméra ou webcam et parlez de votre journée, de vos semaines et des peurs et blocages que ce Défi des 100 jours révèle et met en lumière. Nous vous recommandons de faire une vidéo ou d'écrire un blog pour récapituler et dire ce que vous apprenez.

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

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

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

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



# Félicitations!

Encore 25 jours dans votre Défi des 100 jours pour réaliser votre potentiel et vos rêves!

Vous faites partie des 1 % de personnes les plus enthousiastes et motivées du monde, celles qui s'engagent vraiment à vivre leur vie en grand et à agir en conséquence! Il faut fêter ça dès maintenant!

1. Prenez le temps de passer en revue ce que vous avez accompli jusqu'à présent dans votre Défi, en vous concentrant en particulier sur vos succès et ce dont vous êtes le plus reconnaissant.
2. À présent, réfléchissez à certaines de vos déceptions ou choses que vous n'avez pas encore achevées dans votre Défi. (Vous êtes-vous surpris en plein délit de procrastination, ou ne tenant pas vos engagements?)
3. En passant en revue ces deux premiers mois, pouvez-vous identifier des outils ou des pratiques que vous pourriez mettre en place pour mieux vous accompagner?
4. Existe-t-il quelqu'un dans votre famille, votre communauté, ou au sein du Défi des 100 jours, avec qui vous aimeriez partager vos expériences et qui pourrait vous soutenir?
5. À ce stade du Défi, qu'avez-vous appris sur vous-même et sur votre vie?
6. Écrivez ce que vous ressentez à propos de vos résultats.
7. Écrivez ce qui s'est bien passé, et ce qui s'est mal passé.
8. Si il y a quoi que ce soit que vous gardez en vous au sujet de votre participation au Défi des 100 jours, c'est le moment de vous pardonner et de passer à autre chose!
9. Maintenant que les trois quarts du chemin ont été parcouru, c'est le moment de le fêter, de vous accorder des petits plaisirs, de réitérer vos engagements sur les pratiques que vous voulez mettre en place; et de passer en revue, revoir et élargir vos buts et votre vision.
10. Célébrez! Dansez!

# Semaine 16

## HUMANITÉ ET COLLECTIVITÉ DANS LA JOIE

JOUR 76

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Si vous n'êtes pas assez fort pour perdre,  
vous n'êtes pas assez fort pour gagner

- Walter Reuther

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 76 : GRATITUDE

Aujourd'hui, choisissez cinq personnes envers qui vous vous sentez reconnaissant, et appelez-les ou envoyez-leur un e-mail. Dites-leur ce qu'elles représentent pour vous.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



Semaine 16

HUMANITÉ ET COLLECTIVITÉ  
DANS LA JOIE

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:



Semaine 16

HUMANITÉ ET COLLECTIVITÉ  
DANS LA JOIE

JOUR 77

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Croyez que vous êtes en bonne santé  
lorsque vous voulez la santé, croyez que vous être prospère  
lorsque vous voulez la prospérité, croyez que vous êtes sage  
lorsque vous voulez la sagesse. Alors, la santé, la prospérité  
et la sagesse viendront à vous

-Yogananda

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

## Exercice du jour 77 : SE RÉUNIR

Réunir les consciences consiste à rassembler deux personnes ou plus pour qu'elles s'encouragent mutuellement à réaliser leurs visions. Quand deux personnes ou plus se rassemblent, une troisième énergie est créée. Cette puissante énergie vous assistera dans la réalisation de votre plein potentiel. Proposez à quelques amis, ou à des connaissances qui suivent le même chemin que vous, de se joindre à vous pour vous réunir régulièrement, toutes les semaines ou tous les mois. Vous partagerez vos visions et vous vous encouragerez mutuellement, en échangeant vos sources de connaissance et vos idées. Réunis par votre foi, vous deviendrez tous responsables et acteurs des



Vivez  
pleinement!

rêves de l'autre. Vos réunions de consciences deviendront un des éléments les plus puissants de votre Défi des 100 jours. Choisissez des équipiers qui vous pousseront et vous soutiendront pour progresser au-delà de votre zone de confort, et vous inspireront à vivre PLEINEMENT!

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour « Coaching de Lilou »
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 16

HUMANITÉ ET COLLECTIVITÉ  
DANS LA JOIE

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

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

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

Semaine 16

HUMANITÉ ET COLLECTIVITÉ  
DANS LA JOIE

JOUR 78

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Lorsque tu fais les choses avec ton âme,  
tu sens un fleuve de joie en toi

- Rûmf

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

**Exercice du jour 78 : TENEZ VOTRE JOURNAL,  
ÉCRIVEZ VOTRE JOIE**

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

---

---

*f*

Semaine 16

HUMANITÉ ET COLLECTIVITÉ  
DANS LA JOIE

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Handwritten notes on crumpled paper with horizontal lines.



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

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

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



Semaine 16

HUMANITÉ ET COLLECTIVITÉ  
DANS LA JOIE

JOUR 79

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Tout ce que vous êtes est le résultat  
de ce que vous avez pensé

- Bouddha

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

**Exercice du jour 79 : PARDON,  
HO'OPONOPONO**

Pratiquez Ho'oponopono aujourd'hui tout au long de la journée : «Je suis désolée.  
Pardonne-moi. Je t'aime. Merci.»

Mes notes

---

---

---

---

---

---

→ Vidéo du jour sur cette technique ancestrale hawaïenne.

Interview de Nathalie Bodin <http://tinyurl.com/nathaliepardon>

→ Bonus faire le bilan

Félicitez-vous de vos succès. Faites la liste de cinq succès que vous avez pu apprécier aujourd'hui.

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 16

HUMANITÉ ET COLLECTIVITÉ  
DANS LA JOIE

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

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

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

Semaine 16

HUMANITÉ ET COLLECTIVITÉ  
DANS LA JOIE

JOUR 80

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Les grandes pensées ne parlent qu'aux esprits réfléchis,  
mais les grandes actions parlent à toute l'humanité

-Theodore Roosevelt

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

**Exercice du jour 80 : TENEZ VOTRE JOURNAL,  
ÉCRIVEZ EN GROUPE**

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

---

---

---

## Semaine 16

# HUMANITÉ ET COLLECTIVITÉ DANS LA JOIE

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

*Mes notes*







*Cinquième partie*

RÉALISER SON  
POTENTIEL DIVIN,  
SPIRITUEL ET  
ÉNERGÉTIQUE

Semaine 17

LES SIGNES DE VOTRE  
POTENTIEL DIVIN

JOUR 81

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Avoir de l'estime pour soi-même  
ne s'acquiert pas seulement en vous répétant  
certains mantras chaque matin...  
C'est bien plus que cela, il s'agit de faire confiance  
à ce que votre propre cœur vous dicte

- Oprah Winfrey

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

**Exercice du jour 81 :** MÉDITATIONS/  
PRIÈRES/RÉFLEXIONS  
CAIMES

Assis et au calme, concentrez-vous sur votre respiration : inspirations et expirations. Inspirez profondément et sentez l'air gonfler votre ventre. Retenez votre respiration pendant une seconde, puis relâchez lentement. Ressentez l'énergie qui vous remplit à chaque nouvelle inspiration, et libérez-vous de toute la tension de la veille en expirant. Continuez ces respirations, et demandez : «Quels sont les signes de mon potentiel divin?» Notez les

réponses. Vous pouvez recommencer cet exercice plusieurs fois. Si vous n'obtenez pas de réponse ou si vous désirez aller plus loin dans cette recherche, demandez à la vie : «Aujourd'hui, montre-moi les signes de mon potentiel divin». Il suffit de le dire et ensuite d'observer les synchronicités et signes tout au long de cette journée.

Si vous avez besoin de plus d'espace pour écrire, n'hésitez pas à utiliser la partie «Notes» p. 403 ou à utiliser votre journal.

## Aujourd'hui je choisis trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Tempo de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 17

LES SIGNES DE VOTRE  
POTENTIEL DIVIN

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

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

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

Semaine 17

# LES SIGNES DE VOTRE POTENTIEL DIVIN

JOUR 82

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Les personnes qui disent que c'est impossible  
ne devraient pas interrompre ceux qui  
sont en train de l'accomplir

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

## Exercice du jour 82 : LECTURES

Lisez un texte qui vous inspire, pendant au moins quinze minutes. Ce peut être un texte sacré, une biographie, un livre de développement personnel... Quoi que ce soit qui vous encourage et vous mette sur la voie pour créer votre vie, et qui élargisse votre conscience.

Voir mes suggestions de lectures p. 398 et mon site :  
[www.liloubookclub.com/fr](http://www.liloubookclub.com/fr).



## Semaine 17

### LES SIGNES DE VOTRE POTENTIEL DIVIN

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

*Mes notes*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Semaine 17

## LES SIGNES DE VOTRE POTENTIEL DIVIN

JOUR 83

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Vous ne pouvez pas agir correctement  
dans un domaine de la vie alors que vous agissez mal  
dans un autre domaine. La vie est un tout indivisible

- Mahatma Gandhi

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 83 : TENIR UN JOURNAL!



Choisissez une personne, vivante ou non, que vous considérez comme sage et éclairée. Ce peut être Marie, Jésus, Bouddha, un guide ou ange gardien. Cela n'a pas d'importance. L'objectif est de vous ressourcer de la sagesse et de la compassion de cette personne. Commencez par vous asseoir confortablement, votre journal sur les genoux. Fermez les yeux, et visualisez votre guide en face de vous. Imaginez les vêtements qu'il porte, son parfum, et chaque détail de son visage. Plongez vos yeux dans les siens, et posez-lui les questions qui vous taraudent. Comment votre guide réagirait-il face à la personne ou à la situation que vous devez gérer? À présent, ouvrez les yeux, et écrivez tous les sentiments ou visions qui sont apparus dans votre esprit. La prochaine étape est de demander à votre guide de

vous accompagner lors de vos interactions futures avec les autres. Visualisez votre guide devenir transparent. Respirez profondément, inspirez l'essence de cette âme sage. Voyez votre corps enveloppé dans des vapeurs brumeuses, comme dans un brouillard, et imaginez votre corps absorber l'essence de votre guide. Prenez votre stylo, et écrivez dans votre journal, comme si vous étiez votre guide. Imaginez votre prochain affrontement avec une personne ou une situation difficile. La différence, c'est qu'à présent votre guide vous accompagne. Vous trouvez peut-être cette idée stupide, mais essayez ! Votre esprit est extrêmement puissant, et cette visualisation peut vous donner courage et compassion au-delà de votre imagination la plus déjantée.

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 17

LES SIGNES DE VOTRE  
POTENTIEL DIVIN

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

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

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

Semaine 17

LES SIGNES DE VOTRE  
POTENTIEL DIVIN

JOUR 84

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

Lieu: \_\_\_\_\_

À chaque fois que vous ne suivez pas votre guide intérieur,  
vous ressentez une perte d'énergie, une perte de puissance,  
une impression de vide spirituel

- Shakti Gawain

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Exercice du jour 84 : VISION DIVINE**

Aujourd'hui, créez une vision pour votre vie spirituelle. Choisissez une vision qui vous corresponde et avec laquelle vous vous sentez bien. Voici quelques exemples : « Mon boss est l'univers », « Je suis soutenu et aimé », « Je suis guidé ».

---

---

---

---

Semaine 17

LES SIGNES DE VOTRE  
POTENTIEL DIVIN

→ Vidéo du jour

L'univers est mon boss <http://tinyurl.com/lilouniversboss>

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

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

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

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



# Semaine 17

## LES SIGNES DE VOTRE POTENTIEL DIVIN

JOUR 85

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Plus vous faites le calme en vous,  
plus vous pouvez entendre

- Ram Dass

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 85 : BILAN

Félicitez-vous pour votre ouverture et votre courage. Faites la liste de cinq succès que vous avez pu apprécier aujourd'hui.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

## → Bonus

**Vidéo-bloguez ou bloguez** sur votre semaine et ce que vous avez découvert comme signes de votre potentiel divin. Décrivez ce que vous ressentez et ce dont vous rêvez. Quels services et talents aimeriez-vous offrir à l'humanité?



## Aujourd'hui je choisis trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 17

LES SIGNES DE VOTRE  
POTENTIEL DIVIN

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

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

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

Semaine 18

LES SIGNES  
DE VOS DONNS

JOUR 86

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Ce qu'est ce pouvoir, je ne peux le dire.  
Tout ce que je sais est qu'il existe, et qu'il ne devient  
accessible que lorsque vous savez exactement  
ce que vous voulez, et êtes complètement déterminé  
à ne pas abandonner

- Alexander Graham Bell

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---



**Exercice du jour 86 :** MÉDITATIONS/  
PRIÈRES/  
RÉFLEXIONS  
CALMES

Asseyez-vous avec votre journal ou cahier. Alors que le bruit s'efface et que le calme vous gagne, posez une question telle que: «Quels sont mes dons divins?», et écoutez les murmures



## Semaine 18

### LES SIGNES DE VOS DONNS

de votre âme. Lorsque vous recevez une réponse, toujours plongé dans la quiétude, portez-y toute votre attention, et amplifiez la vision qui vous vient. Décrivez alors la vision dans votre journal. Si vous ne recevez aucune réponse ou que vous n'êtes pas sûr des réponses reçues, alors demandez simplement à la vie de vous guider aujourd'hui pour découvrir vos dons. «Merci de me guider aujourd'hui vers mes dons. Donne-moi des signes. Quels sont mes dons et talents? Comment puis-je au mieux contribuer?»

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:



## Semaine 18

### LES SIGNES DE VOS DONNS

JOUR 87

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Nous avons tous un but spirituel, une mission que nous avons poursuivie sans en être entièrement conscient. Ce n'est qu'une fois que cette mission devient complètement consciente que nos vies peuvent décoller

-James Redfield

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 87 : TABLEAU DE VISION

Contemplez votre tableau actuel (p. 48-49) ou ajoutez à celui-ci ou sur les pages de ce cahier des images qui correspondent à ce que vous sentez en vous et qui est plus grand que ce que vous pouvez exprimer. Vous pouvez aussi noter si certaines de vos intentions se sont déjà manifestées.

---

---

---

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

*Mes notes*

Area for notes on crumpled paper with horizontal dotted lines.



Semaine 18

LES SIGNES  
DE VOS DONNS

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

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

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

Semaine 18

LES SIGNES  
DE VOS DONNS

JOUR 88

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

Lieu: \_\_\_\_\_

L'imagination est une faculté de notre esprit  
qui nous permet de visionner l'invisible et de le matérialiser  
dans notre monde physique

- Philip Pierson

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

---

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

---

---

---

---

## Exercice du jour 88 : SENSATIONS PHYSIQUES

Portez aujourd'hui votre attention sur votre corps et sur ce qu'il vous encourage à faire et ce qu'il essaie de vous dire. Si vous vous sentez étouffer ou suffoquer, ou que vous n'êtes pas à l'aise à l'idée de rencontrer une personne, alors notez ces sensations dans votre corps. Si vous devez pratiquer une activité et que vous ressentez une sensation de légèreté, votre cœur bat plus lentement ou vous vous sentez enveloppé par une douce sensation, alors notez-la.

Si votre corps a besoin de faire de l'exercice, de marcher, de s'étirer, de danser alors, faites-le. Demandez-lui aussi de vous guider, de vous dire les aliments dont il a besoin.



## Semaine 18

### LES SIGNES DE VOS DONNS

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Faire l'exercice du jour          | <input type="checkbox"/> Tirer une carte                                  |
| <input type="checkbox"/> Lire mes affirmations             | <input type="checkbox"/> Visualiser mes rêves<br>et intentions            |
| <input type="checkbox"/> Méditer/Temps de silence          | <input type="checkbox"/> Lire mes intentions                              |
| <input type="checkbox"/> Lire ma vision                    | <input type="checkbox"/> Regarder la vidéo du jour<br>«Coaching de Lilou» |
| <input type="checkbox"/> Passer du temps dans la<br>nature | <input type="checkbox"/> Faire un vidéo blog ou blog<br>sur le site       |
| <input type="checkbox"/> Lire un livre qui m'inspire       | <input type="checkbox"/> Surfer sur le site du Défi<br>des 100 jours      |
| <input type="checkbox"/> Ecrire dans mon journal<br>intime | <input type="checkbox"/> Autre:   |
| <input type="checkbox"/> Être dans la gratitude            |   |
| <input type="checkbox"/> Faire du sport                    |   |
| <input type="checkbox"/> Tableau de vision                 |   |

Mes notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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



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

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



Semaine 18

LES SIGNES  
DE VOS DONNS

JOUR 89

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

Lieu: \_\_\_\_\_

La vie est une vaste aventure,  
et plus tôt nous le réalisons,  
plus vite nous parviendrons à en faire une œuvre d'art

- Maya Angelou

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 89 : VOIR

Regardez attentivement aujourd'hui les signes des panneaux publicitaires, des images qui vous surprennent, des objets. Prêtez attention aux signes visuels et à ce que la vie essaie de vous envoyer comme message concernant vos dons. Demandez clairement à la vie : «Aujourd'hui, j'aimerais voir des signes concernant mes dons.»

---

---

---

---

Aujourd'hui,  
j'aimerais voir des  
signes concernant  
mes dons.



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 18

LES SIGNES  
DE VOS DONNS

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

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

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

## Semaine 18

### LES SIGNES DE VOS DONNS

JOUR 90

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Les synchronicités me guident et m'enchangent.  
Elles apparaissent toujours au bon moment  
et au bon endroit. On se sent connecté à tout l'univers

- Lilou Macé

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 90 : FAIRE LE BILAN

Avez-vous des regrets pour cette semaine? Écrivez-les. De quoi êtes-vous le plus fier cette semaine? Écrivez-le. Quel a été votre plus gros défi cette semaine? Qu'est-ce qui a été plus facile que vous ne le pensiez? Y a-t-il cette semaine quoi que soit à quoi vous vous accrochez toujours, ou que vous continuez de juger (cette semaine ou cette vie, d'ailleurs)? Que pourriez-vous faire pour lâcher prise? Vous voulez lâcher prise, ne plus porter aucun jugement. L'ardoise est nettoyée, et vous êtes prêt à commencer une nouvelle semaine de votre Défi des 100 jours. Notez les surprises, les synchronicités, et la chance qui vous a souri cette semaine. Écrivez tout. Et réjouissez-vous de tout.

---

---

---

## Semaine 18

### LES SIGNES DE VOS DONNS

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/ Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour « Coaching de Lilou »
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes



## Semaine 19

### LES SIGNES DE VOS DONNS (SUITE)

JOUR 91

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Vous ne pouvez rien enseigner à un homme;  
vous ne pouvez que l'aider à le trouver en lui-même

- Galilée

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---



### Exercice du jour 91 : OUVERTURE ET RÉCEPTIVITÉ

Notez-vous! Est-ce que vous vous sentez ouvert et réceptif? Observez votre journée et repérez où vous manquez d'ouverture dans les conversations avec les amis, au travail ou peut-être en famille. Observez et notez.

---

---

---

---

---

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Semaine 19

LES SIGNES DE  
VOS DONIS (SUITE)

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

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

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

# Semaine 19

## LES SIGNES DE VOS DONNS (SUITE)

JOUR 92

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

Lieu: \_\_\_\_\_

C'est le début d'une nouvelle journée. Cette journée vous a été donnée pour que vous l'utilisiez selon votre volonté. Ce temps, vous pouvez le perdre, ou l'utiliser d'une bonne manière. Ce que vous faites aujourd'hui est important, car pour l'accomplir, c'est un jour de votre vie qui s'envole. Demain, cette journée sera perdue pour toujours; à sa place restera ce que vous avez laissé derrière vous... Faites-en quelque chose de bon

-Auteur anonyme

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 92 : LES SIGNES

Notez les signes que vous rencontrez aujourd'hui: les synchronicités et les choses qui sont un peu différentes, qui vous surprennent.

---

---

---

## Semaine 19

### LES SIGNES DE VOS DONIS (SUITE)

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes



## Semaine 19

### LES SIGNES DE VOS DONNÉS (SUITE)

JOUR 93

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

Lieu: \_\_\_\_\_

À votre naissance, vous avez pleuré, et le monde s'est réjoui.  
Vivez votre vie de telle manière qu'à votre mort,  
le monde pleure et vous vous réjouissiez

- proverbe cherokee

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

---

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

---

---

---

---

### Exercice du jour 93 : ENTENDRE

Soyez attentif à ce que vos amis ou collègues vous disent et notez ce que vous avez observé aujourd'hui. Il peut être utile de prendre entre dix et trente minutes seul, en silence, par vous-même et de noter les mots de sagesse que vous entendez. Pour vous détendre, je vous conseille de mettre une musique douce, d'allumer une bougie et d'être seul dans la pièce. Prendre du temps pour soi est essentiel pour contacter sa sagesse intérieure et intuitive. Écoutez attentivement toute la journée afin de découvrir vos passions, vos dons, vos talents un peu plus. Écoutez! La vie vous souffle vos notes!



Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Crumpled paper with horizontal dotted lines for writing notes.

Semaine 19

LES SIGNES DE  
VOS DONs (SUITE)

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

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

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

Semaine 19

## LES SIGNES DE VOS DONS (SUITE)

JOUR 94

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Ne te demande pas ce dont le monde a besoin, demande-toi comment tu peux prendre vie. Et ensuite, fais-le. Car c'est de cela dont le monde a besoin

- Harold Whitman

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

### Exercice du jour 94 : LES ÉMOTIONS

Notez les émotions qui vous traversent. Simplement. Observez-les sans pour autant les juger. Celles-ci nous donnent, elles aussi, de l'information. Bien souvent, nous rejetons nos émotions et nous pensons que cela n'est pas approprié, mais elles détiennent un trésor d'informations sur nous et sur les autres. Votre sensibilité est une qualité. Utilisez-la plutôt que de vous en vouloir d'être sensible ! Transformez-la en don de voyance, intuitif, de guérison, de communication. Encerchez les émotions que vous ressentez :

confus	curieux	découragé	envieux	étonné	impatient	jaloux
paresseux	sceptique	agacé	surpris	à l'aise	amusé	aux anges
content de soi	confiant	détendu	épanoui	fier	heureux	inspiré
joyeux	optimiste	rassuré	réjoui	sensible	soulagé	vivifié

## Semaine 19

### LES SIGNES DE VOS DONNS (SUITE)

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

*Mes notes*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Semaine 19

LES SIGNES DE  
VOS DONNS (SUITE)

JOUR 95

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Lorsque le pouvoir de l'amour surpassera l'amour  
du pouvoir, le monde connaîtra la paix

- Jimi Hendrix

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

**Exercice du jour 95 :** MÉDITATIONS/PRIÈRES/  
RÉFLEXIONS CALMES

Utilisez un mantra. Un mantra peut être ce que vous voulez. Dans certaines méditations, un mantra vous est donné et sa signification reste secrète. Vous pouvez utiliser simplement « inspire, expire », ou Om, ou Dieu. Créez votre propre mantra, par exemple « Amour et Paix ».

Mes notes

---

---

---

---

---

## → Bonus

Branchez votre caméra ou webcam et parlez de votre journée, de vos semaines et des peurs et blocages que ce Défi des 100 jours révèle et met en lumière. Nous vous recommandons de faire une vidéo ou d'écrire un blog pour récapituler et dire ce que vous apprenez.

## Aujourd'hui je choisis trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 19

LES SIGNES DE  
VOS DONs (SUITE)

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

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

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



*Sixième partie*

CONCLUSION

Semaine 20

BILAN DE VOTRE DÉFI  
DES 100 JOURS

JOUR 96

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Le leadership est la capacité  
à transposer une vision en réalité

- Warren G. Bennis

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

## Exercice du jour 96 : DONNER LE MEILLEUR

Vous voici dans nos derniers jours de votre Défi des 100 jours. Félicitation. Faites un bilan rapide de votre défi et décidez de donner de meilleur de vous même aujourd'hui et ces 4-5 prochains jours. Enlevez le couvercle des limitations et demandez à la vie « Mais comment ça pourrait être encore mieux que cela » N'essayez pas de trouver de réponse. Observez et vivez pleinement. Donnez le meilleur de vous même, et finissez en beauté dans la joie cette dernière semaine.

---

---

---

---

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Mes notes

Handwritten notes on crumpled paper with horizontal dotted lines.

Semaine 20

BILAN DE VOTRE DÉFI  
DES 100 JOURS

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

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

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

Semaine 20

BILAN DE VOTRE DÉFI  
DES 100 JOURS

JOUR 97

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

Lieu: \_\_\_\_\_

Ralentis et apprécie la vie.

En allant trop vite, non seulement tu passes à côté  
du paysage, mais tu passes également à côté du sentiment  
de savoir où tu vas, et pourquoi

- Eddie Cantor

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

**Exercice du jour 97 : PARDON,  
HO'OPONOPONO**

Pratiquez Ho'oponopono aujourd'hui tout au long de la journée. «Je suis désolée, pardonne-moi, je t'aime, merci».

Cette technique ancestrale hawaïenne (interview de Nathalie Bodin <http://tinyurl.com/nathaliepardon>) vous permettra de vous pardonner à vous-même et à vos proches des événements et peut-être incidents ou obstacles que vous avez rencontrés tout au long de ce Défi des 100 jours.

*f*

## Semaine 20

### BILAN DE VOTRE DÉFI DES 100 JOURS

#### → Bonus

Prenez un moment pour rembobiner les dernières semaines et mois de votre Défi des 100 jours. Faites-le dans votre tête avant d'aller vous coucher ou dans la journée. Prenez un instant pour rembobiner en marche arrière depuis cet instant au premier jour. N'y ajoutez pas d'émotions, simplement visualisez tel un observateur ce qui s'est passé. Vous n'avez pas besoin de tout revoir en détail, simplement les grandes lignes. Remontez jusqu'au premier jour. Cet exercice très puissant et ancien permet de nettoyer les mémoires et émotions tout en conservant les bénéfices d'un tel programme.

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques

- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

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

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

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

Semaine 20

BILAN DE VOTRE DÉFI  
DES 100 JOURS

JOUR 98

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

Lieu: \_\_\_\_\_

On estime à raison que le courage  
est la première des qualités humaines, car c'est la qualité  
qui garantit toutes les autres

-Winston Churchill

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

## Exercice du jour 98 : VISION POUR PROCHAINE SAISON

Quels pourraient être vos intentions pour votre prochaine saison du Défi des 100 jours ? Qu'avez-vous envie de réaliser ? D'attirer à vous ? Quels outils et techniques désirez-vous mettre au coeur de votre vie quotidiennement ? Commencez à noter votre vision de la prochaine saison p. 377 de ce cahier.

---

---

---



Qu'avez-vous  
envie de  
réaliser ?

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision
- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 20

BILAN DE VOTRE DÉFI  
DES 100 JOURS

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

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

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

# Semaine 20

## BILAN DE VOTRE DÉFI DES 100 JOURS

JOUR 99

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

Lieu: \_\_\_\_\_

« Quand je fais le bien, je me sens bien.  
Quand je fais le mal, je me sens mal. C'est ma religion. »

- Abraham Lincoln

*Mon intention* aujourd'hui est de...

---

---

---

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

---

---

---

### Exercice du jour 99 : PARTAGER

Partagez avec un ou des amis, au téléphone ou en personne, ce que vous avez découvert sur vous-même ces dernières semaines et mois. Le partage est un élément essentiel.

---

---

---

---

---

---



Semaine 20

BILAN DE VOTRE DÉFI  
DES 100 JOURS

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour « Coaching de Lilou »
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

*Mes notes*



Semaine 20

BILAN DE VOTRE DÉFI  
DES 100 JOURS

JOUR 100

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

Lieu: \_\_\_\_\_

L'expérience, ce n'est pas seulement tes erreurs du passé,  
mais aussi tes victoires sur l'avenir

- R. Back

Mon intention aujourd'hui est de...

---

---

---

Mon intuition aujourd'hui me dit que...

---

---

---

## Exercice du jour 100 : VIDÉO-BLOGS OU BLOG

Félicitations ! Ceci est votre dernier jour de votre Défi des 100 jours. Bravo ! Quelle qu'ait été votre participation, il est temps de faire une rétrospective afin de voir tout le chemin parcouru ces 100 derniers jours. Relisez vos notes, votre cahier du Défi des 100 jours depuis le premier jour et pensez à ce que vous avez traversé, surmonté, découvert, mais surtout constatez tout ce que vous avez vécu et manifesté en 100 jours. La liste est longue, n'est-ce pas ?



Mettez votre expérience par écrit dans votre journal puis en bloguant ou vidéo-bloguant afin de partager avec toute la communauté vos manifestations, découvertes, surprises,

coups de coeur et le potentiel que vous sentez en vous, celui qui commence à s'exprimer et faire des choix dans l'amour et non plus dans la peur. Vous connaissez maintenant les outils et méthodes qui sont les plus utiles et efficaces pour vous. Vous vous êtes développé et vous avez investi temps et efforts. Félicitations. Listez tout ceci p. 376.

## → Bonus

Retrouvez-vous en groupe d'amis et célébrez vos victoires et coups de coeur de ces 100 derniers jours. Vous pouvez parler avec eux de vos intentions pour la prochaine saison et de vos pratiques préférées, mais aussi de toutes vos manifestations et changements de vie!

Aujourd'hui je choisis  
trois pratiques



- Faire l'exercice du jour
- Lire mes affirmations
- Méditer/Temps de silence
- Lire ma vision
- Passer du temps dans la nature
- Lire un livre qui m'inspire
- Ecrire dans mon journal intime
- Être dans la gratitude
- Faire du sport
- Tableau de vision

- Tirer une carte
- Visualiser mes rêves et intentions
- Lire mes intentions
- Regarder la vidéo du jour «Coaching de Lilou»
- Faire un vidéo blog ou blog sur le site
- Surfer sur le site du Défi des 100 jours
- Autre:

Semaine 20

BILAN DE VOTRE DÉFI  
DES 100 JOURS

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

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

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

## Jour 101, et après...



Félicitations! Vous avez fini le Défi des 100 jours!  
Wouhou! Youpi! Hourra! Que de chemin parcouru! Applaudissements!

Aucun doute, vous commencez déjà à voir dans votre vie d'incroyables résultats.

Un profond changement est en train de se produire en vous, et vous voyez les bénéfices et les récompenses de toutes vos actions.

Accordez-vous un moment pour réfléchir au déroulement de votre Défi des 100 jours. Quelles ont été les semaines difficiles? Avez-vous sauté plusieurs jours? Revenez en arrière, au moment où vous commencez votre Défi, lisez les jours 1 à 7 pour mesurer le chemin parcouru. Faites une liste de quelques miracles qui se sont produits. Si vous en avez, reconnaissez vos regrets de ne pas avoir participé à 100 %. Reconnaissez l'accomplissement que représente le fait d'avoir pris et tenu un défi tel que le Défi des 100 jours.

Comment vous êtes-vous senti pendant ce Défi des 100 jours? Auriez-vous voulu donner plus de vous-même? Avez-vous des regrets, des doutes ou des peurs sur la manière dont s'est déroulé votre Défi? Ces 100 jours ont-ils été les 100 jours les plus extraordinaires de votre vie? Vous voulez aller vous coucher sans laisser de zones d'ombre sur ce qui s'est passé.

Beaucoup de personnes finissent quantité de projets, mais en fait très peu les achèvent complètement. Être clair concernant toute attente non comblée, reconnaître vos efforts et accomplissements, et être satisfait de ce qui est: voilà la différence entre finir et achever.

Et vous savez quoi? Il est temps de débiter votre prochain Défi des 100 jours, et découvrir les autres Cahiers d'Exercices du Défi des 100 Jours. Ces cahiers vous proposent d'explorer des thèmes tel que l'intuition avec Sonia Choquette. Visitez aussi [www.lecoachingdelilou.com](http://www.lecoachingdelilou.com) pour retrouver des programmes de vidéos coaching pour vous accompagner sur les 100 jours.

Lancez-vous, faites des choses exceptionnelles!

Bisous,

Laura, Sandy et Lilou  
Cocréatrices du Défi des 100 jours  
[lateledelilou@gmail.com](mailto:lateledelilou@gmail.com)

## Le Défi des 100 jours : mes accomplissements et mes victoires



Mes résultats pour de ces 100 derniers jours sont :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



# Ma prochaine saison du Défi des 100 jours



Mes intentions  
pour mon prochain  
Défi des 100 jours  
sont:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



ANNEXES

# 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).

## 1. Les premiers pas

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

Églantine



« À vrai dire, je suis toute nouvelle dans le Défi des 100 jours. J'ai commencé ma première saison il y a tout juste vingt-huit jours. J'utilise la version papier que je trouve géniale. C'est un jeu pour moi d'écrire chaque jour dans ce cahier. Je me revois comme la petite fille pétillante qui fait ses devoirs! Que dire de plus, à ce stade déjà les choses bougent. Après quelques jours déjà, l'abondance est venue frapper à ma porte, sous toutes ses formes. Je trouve cela excitant, joyeux, je fais des bonds et dis des "MERCI, MERCI, MERCI" à la vie de m'apporter autant. Je me sens aidée sur mon chemin, les choses se mettent en place, je rencontre les bonnes personnes, j'ai les bonnes intuitions... C'est magique et simple comme un jeu d'enfant! Je ne sais que dire d'autre à ce moment même. Mon premier objectif était de vendre ma maison et de trouver un logement qui me convient. Ça y est, aujourd'hui j'ai signé le contrat de vente! »

Rosa



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

Valérie (Belgique) <http://www.defides100jours.com/profile/Alice605>

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

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

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

Jean-Rémi <http://www.defides100jours.com/profile/JeanRemi>

« Le Défi des 100 jours est un accélérateur pour votre épanouissement, une meilleure compréhension de vous-même et des autres, et il permet de partager avec d'autres personnes passionnées comme vous, sur le développement personnel, spirituel, la cocréation, et le vœu d'une vie riche et passionnante. S'inscrire au Défi des 100 jours, c'est déjà en soi une victoire, ça pousse à vous poser des questions sur vous-même, à prendre la pleine responsabilité de votre vie, grâce à des outils mis à votre disposition pour booster votre développement. Grâce au défi, j'ai découvert notamment le tableau de visualisation avec un tutoriel, maintenant je sais en faire et j'adore ça. J'ai eu également connaissance de films magnifiques, à travers des groupes auxquels vous pouvez participer sur des sujets qui vous inspirent. Pour résumer, le Défi des 100 jours, c'est, rien qu'en s'inscrivant, être dans une dynamique de curiosité, d'apprentissage et d'amélioration de soi et de sa vie en partageant avec les autres.

C'est prendre une décision, celle d'améliorer un ou plusieurs points de votre vie sur les 100 prochains jours, et d'avoir une communauté qui vous soutient, vous éclaire, avec qui vous pouvez librement être vous-même. »



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

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

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

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

« Je termine mon 1<sup>er</sup> Défi des 100 jours et je dois dire que je suis étonnée, car même si je n'ai quasiment pas alimenté mon espace sur le site Défi des 100 jours, je me suis tout le temps sentie appartenir à cette communauté virtuelle. Encore un coup porté à l'esprit rationnel dans lequel j'ai été initialement formatée (et dont j'essaie de me défaire chaque jour un peu plus)! »

Valérie

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

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

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

Madeleine

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

#### Mes conseils

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

Les vidéos créent une dynamique, un enthousiasme important. J'y suis devenue rapidement accro, même si, au fur et à mesure des saisons, le nombre de vidéos diminue.

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

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

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



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

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

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



« C'est arrivé très vite (relativement à l'état de mon énergie de l'époque), en à peine un an, mon univers intérieur s'est totalement métamorphosé. La principale clef d'ouverture a été, pour moi, l'amour qui circule sur le Défi. La bienveillance des échanges et la confiance, la foi, m'ont été très profitables et m'ont rapidement amenée à ouvrir mon cœur, à m'exprimer avec de plus en plus d'honnêteté, en étant de plus en plus proche de moi-même et de l'amour. Je me suis redécouverte, et j'ai pu accueillir l'énergie, la force qui circulent en moi. J'ai retrouvé la foi en la vie. J'ai fait le tour de nombreux outils, passionnée par cette abondance de moyens qui circulent sur le site, tous m'ont été utiles, comme une aide pour avancer vers moi-même. Aujourd'hui, je ne conserve que des choses très simples, qui s'intègrent naturellement dans mon quotidien : la méditation et l'expression de mes émotions.

Je me sens forte et moi-même aujourd'hui. Et c'est avec cet amour qui circule désormais librement, en moi et autour de moi, que des métamorphoses s'opèrent naturellement dans ma vie. J'accompagne d'autres personnes aujourd'hui, vers leur propre force, je transmets mes propres outils, la libération émotionnelle et l'hypnose humaniste, notamment, et mon cercle relationnel change, évolue, devient merveilleux, ainsi que ma vie... »

Églantine

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

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

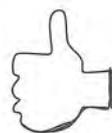
Sybillie (Belgique) <http://www.defides100jours.com/profile/SybillieGenot>



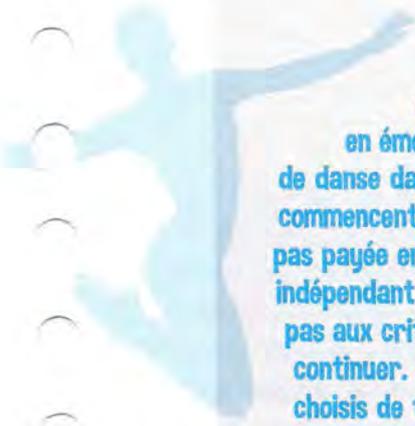
« Sur le site du Défi des 100 jours, je trouve de fabuleux trésors et des informations que j'aime diffuser sur mon site. Mon projet me permet d'utiliser ma créativité, j'adore ça ! J'apprends à me faire confiance et aussi à faire confiance à l'univers. Le fait de revenir ici, dans cette communauté, m'aide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

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

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



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



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

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

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

Kelly

### 3. Aller au-delà des peurs

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

Denise

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

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

Audrey

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

Sandrine <http://www.defides100jours.com/profile/COLLOMBSandrine>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



↙  
"Ne prends pas ça personnellement, ça ne parle pas de toi, ça parle de lui!" Et j'avais sorti Le hasard n'existe pas avec la phrase: Affirme donc tout d'abord que dès aujourd'hui commence pour toi une nouvelle vie plus lumineuse, pleine de sens, plus belle et plus facile. Le hasard n'existe pas!!! Et d'un coup je suis bien. Normalement, je suis quelqu'un qui va jusqu'au bout des projets quand je m'engage. Je me suis écoutée et j'avais mis le jardin de côté en suivant mon cœur. En même temps, en 2012, c'est comme si l'univers s'occupait de mon jardin pour moi. Il pleuvait beaucoup et je n'avais pas à arroser et j'ai eu un jardin magnifique, magique sans faire grand-chose!»

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

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

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

ALGE <http://www.defides100jours.com/profile/ALGEPeala>



## 4. Manifestations et outils

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

Nathalie

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



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

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

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

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

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

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

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

Aussi, le 1<sup>er</sup> janvier 2013, me voilà inscrite sur le site du Defi des 100 jours. Je me suis laissé trois mois pour trouver le job de ma vie... et guess what? Je ne m'y attendais pas du tout, mais la vie m'a portée sur un chemin qui m'a ouvert les yeux sur bien plus que le fait de trouver un job. Rapidement, j'ai proposé mes services comme bénévole dans une association pour défendre les enfants. Je me suis rapprochée de ce que j'aimais faire et ce que je savais faire. Ayant travaillé avec les enfants depuis que je suis toute jeune, je me suis dit que je pourrais leur être utile.



Très rapidement, tout s'est enchaîné. C'était hallucinant. Comme si, ça y est, la vie était facile, légère, elle me souriait et tout "s'emboîtait"!

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

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

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

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

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



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

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

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

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

« Grâce au Défi des 100 jours, j'ai osé laisser vivre mes envies pros les plus secrètes. Tous les jours n'ont pas été roses. Il y a eu un passage interdit bancaire à la Banque de France de 15 jours. Des tensions dans notre couple, des doutes, le manque d'envie ou des peurs qui sont venues me chatouiller, mais je me rends compte qu'au final, ils ont été là pour me faire évoluer, travailler la croyance en la bienveillance, la confiance en soi et en la vie. Je crois que même dans les moments les plus difficiles, si on reste sincère envers notre cœur et les autres, alors il n'y a que du bon qui peut arriver. Même pour notre couple, mon mari est mon premier amour, nous nous sommes rencontrés à 16 et 19 ans, cela fait vingt-quatre ans que ça marche. Et je crois que c'est dans cette relation que j'ai le plus appris et grandi.

Je travaille actuellement sur un projet d'atelier sur le surpoids - je grossis quand je me positionne avec mon masculin - et je travaille à un guide pratique format journal intime. Et là encore, grâce au travail du Défi des 100 jours, j'attire à moi toutes les réponses qui me manquent pour aller au bout de mon concept. J'attire à moi des rencontres de pros de ce domaine, des invitations à des séminaires sur les techniques comportementales. Même quand je suis juste financièrement, on va m'offrir le livre dont j'ai besoin ou les droits d'entrée à un colloque ou la chambre d'hôtel, une remise pour prendre le train... C'est génial... »

Christelle <http://www.defides100jours.com/profile/cricri44>

« Le système du Défi est un concept intéressant, motivant, car se proposer des défis à relever c'est un engagement que l'on se fait à soi-même. En même temps, avec le concept que je connais très bien de la loi d'attraction, on combine, et en combinant on actionne des ouvertures, pour peu que l'on soit sensibilisé au fur et à mesure de toutes les synchronicités qui jalonnent le parcours des défis que l'on se lance. On prend la direction de ses ouvertures, tout d'un coup on voit que telle rencontre nous permet de prendre tel chemin, puis tel chemin nous met sur la voie de telle formation, livre, nouvelle idée ou nouveaux défis, et on s'aperçoit que l'on fait un chemin fabuleux, un voyage passionnant, parce qu'on respecte nos engagements personnels, ce qui nous donne une assurance. »

Esther <http://www.defides100jours.com/profile/EstherKASRIWICK>

" Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, j'ai décidé de faire de cette année la meilleure année de ma vie, et j'ai commencé mon Défi. J'ai décidé principalement de me focaliser sur ce que je voulais (revenir en France), d'être reconnaissante pour tout ce que j'avais déjà, spécialement pour toutes les expériences que j'avais vécues entre 2012 et 2013, et d'être consciente chaque jour que le bonheur ne dépend que de moi et donc que je pouvais faire de mes journées des journées incroyables ou des journées horribles. Et j'ai décidé aussi d'utiliser deux outils (d'Esther Hicks) qui m'ont beaucoup aidée: la méditation (avant de m'endormir) et *the focus wheel* (le matin). La méditation, c'était surtout pour lâcher prise, pour me libérer de mes peurs et/ou de pensées négatives, et pour remercier la vie pour tout ce que j'avais déjà. *The focus wheel*, je l'ai utilisé pour me focaliser sur ce que je voulais; pour visualiser et sentir comment l'univers avait déjà répondu à mes souhaits. La réponse a été magnifique: l'année dernière, j'avais eu une offre d'embauche qui n'a pas marché exactement comme je le voulais et donc un jour j'ai eu l'idée de chercher un visa d'étudiant pour m'installer à nouveau en France et puis chercher la manière de faire marcher la proposition d'embauche. Et à partir de ce moment-là, j'ai commencé à recevoir tout ce dont j'avais besoin pour obtenir le visa étudiant: j'ai trouvé, partout, de l'argent dont j'avais besoin pour le faire, j'ai trouvé un appart à Paris grâce à un ami avec des synchronicités incroyables, mes parents m'ont offert leur soutien comme jamais et j'ai pu obtenir mon visa en 3 jours!!:). Alors j'arrive à Paris le 5 mars, et je sais que si je le souhaite et je le permets, je vais continuer à recevoir tout ce que je veux! »



Sandra, Colombie

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

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

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



Betty

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

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

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

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

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

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

Christelle

---

## Suggestions de lectures

### Quelques-uns de nos livres préférés

Voici une courte liste de nos livres préférés. Vous pouvez aussi la retrouver sur le site Lilou Book Club en version française ([www.liloubookclub.com/fr](http://www.liloubookclub.com/fr)). Visitez ce site régulièrement pour une liste plus complète et récente.

Pour découvrir de nombreux interviews de ces auteurs réalisées par Lilou, rendez-vous sur le site : [www.lateledelilou.com](http://www.lateledelilou.com) en version française et [www.liloumace.com](http://www.liloumace.com) en version américaine.

*Le Secret*, Rondha Byrne, éditions Un Monde différent.

*L'Infinie Puissance du cœur*, Baptist de Pape, Guy Trédaniel Éditeur.

*Le Livre de l'éveil*, Mark Nepo, Guy Trédaniel Éditeur.

*Conversations with the Universe* (version anglaise), Simran Singh, éditions Select Books.

*Diagnostic incurable mais revenue guérie à la suite d'une NDE : mon voyage de guérison des frontières de la mort*, Anita Moorjani, Guy Trédaniel Éditeur.

*La Preuve du paradis*, Dr Eben Alexander, Guy Trédaniel Éditeur.

*Seth parle : l'essentiel en 365 pages*, Jane Roberts, Mama Éditions.

*Le Pouvoir du moment présent*, Eckhart Tolle, éditions Ariane.

*Libérez votre créativité*, Julia Cameron, éditions J'ai Lu.

*Du bonheur : un voyage philosophique*, Frédéric Lenoir, éditions Fayard.

*Intuition et sixième sens : une enquête aux frontières de la psychologie*, Jocelin Morisson et Stéphane Allix, éditions de la Martinière.

*Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus*, John Gray, éditions J'ai Lu.

*L'homme expliqué aux femmes : l'avenir de la masculinité*, Vincent Cespedes, éditions Flammarion.

*J'arrête de râler*, Christine Lewicki, éditions Eyrolles.

*J'arrête de me juger*, Olivier Clerc, éditions Eyrolles.

*Sagesse et magie des 4 accords toltèques*, Don Miguel Ruiz, éditions Jouvence, 2014.

#### Livres de Bruce Lipton :

*Évolution spontanée*, éditions Ariane.

*Biologie des croyances*, éditions Ariane.

*L'Effet lune de miel*, éditions Ariane.

#### Livres de Esther et Jerry Hicks :

*La Loi de l'attraction. Les clés du secret pour obtenir ce que vous désirez*, Guy Trédaniel Éditeur.

*L'étonnant pouvoir de l'intention délibérée. Vivre l'art de permettre*, AdA éditions.

*Le Fabuleux Pouvoir des émotions. Laissez-vous guider par vos émotions*, Guy Trédaniel Éditeur.

*L'Argent et la Loi de l'attraction. Comment attirer richesse, santé et bonheur*, Guy Trédaniel Éditeur.

*Vortex. La Loi de l'attraction au service de nos relations*, Guy Trédaniel Éditeur.

#### Livres de Dr Wayne W. Dyer :

*Le Pouvoir de l'intention. Réalisez tous vos désirs en vous connectant à l'intelligence universelle*, Guy Trédaniel Éditeur.

*Changez vos pensées, changez votre vie. La sagesse du Tao*, Guy Trédaniel Éditeur.

*Vos vœux sont exaucés. Maîtriser l'art de la manifestation*, Guy Trédaniel Éditeur.

*Les Dix Secrets du succès et de la paix intérieure*, Guy Trédaniel Éditeur.

*Il existe une solution spirituelle à tous vos problèmes*, éditions Alexandre Stanké.



- Livres de Shakti Gawain :

*Comment développer son intuition. Guide pratique pour la vie quotidienne*, Guy Trédaniel Éditeur.

*Techniques de visualisation créatrice*, éditions Le Courrier du livre.

Livres de Sonia Choquette :

*À l'écoute de votre sixième sens. Secrets spirituels pour une vie harmonieuse*, éditions J'ai Lu.

*Voyager à la vitesse de l'amour. Comment vivre paisiblement et sans peur*, éditions AdA.

*Demandez à vos guides. Comment entrer en contact avec votre réseau de soutien divin*, éditions Exergue.

Livres de Larry Dossey :

*La Prière. Un remède pour le corps et l'esprit*, Le Jour éditeur.

*La Science des prémonitions. Une approche raisonnée de notre capacité à prévoir l'avenir*, éditions Robert Laffont.

Livres du Dr Mario Beauregard :

*Les Pouvoirs de la conscience. Comment nos pensées influencent la réalité*, éditions Interéditions.

*Du cerveau à Dieu*, Guy Trédaniel Éditeur.

Livres de Gregg Braden :

*Secrets de l'art perdu de la prière. Le pouvoir caché de la beauté, de la bénédiction, de la sagesse et de la souffrance*, éditions AdA.

*La Guérison spontanée des croyances. L'éclatement du paradigme des fausses limites*, éditions Ariane.

*Vérité essentielle. Activer la mémoire de nos origines, de notre histoire et de notre destinée*, éditions Ariane.



# Je veux vous raconter mon Défi des 100 jours !

**Mon nom est** \_\_\_\_\_

*(prénom, une initiale pour le nom de famille nous va bien)*

**Ma page sur le site du Défi des 100 jours est** \_\_\_\_\_

*(lien, e-mail ou nom associé au site et profil)*

**Je viens de** \_\_\_\_\_

*(ville, région, pays)*

**J'ai commencé mon Défi à la date suivante:** \_\_\_\_\_

**J'ai découvert la communauté du Défi des 100 jours grâce à:** \_\_\_\_\_

**Ce que je préfère dans ce Défi est:** \_\_\_\_\_

**J'ai eu mon plus gros fou rire lorsque:** \_\_\_\_\_

**Ce que j'ai manifesté de plus génial est:** \_\_\_\_\_



---

**Une des choses que j'aimerais que vous ajoutiez à ce Défi des 100 jours est :**

**Jusqu'ici, mon plus grand accomplissement est :**

**Mon plus gros défi a été :**

**Ma pratique/mes outils/ma technique préférée sont :**

**Si je devais encourager quelqu'un d'autre à participer au le Défi des 100 jours, je lui dirais :**

**Pour résumer, mon expérience avec le Défi des 100 jours a été :**

*Vous pouvez nous envoyer vos réponses à l'adresse email suivante [lateledelilou@gmail.com](mailto:lateledelilou@gmail.com) si vous le désirez.  
Toutes vos remarques sont les bienvenues!*





# Le Défi Des 100 Jours

sur [www.defides100jours.com](http://www.defides100jours.com)

conception  
réalisation  
mise en page

*pca*

44405 Rezé cedex

Achevé d'imprimer