

Lilou Macé & Sonia Choquette

LE DÉFI DES

100

JOURS

Cahier d'exercices

pour développer son intuition



Guy **Trédaniel**
éditeur

Lilou
Macé

Lilou Macé & Sonia Choquette

LE DÉFI DES

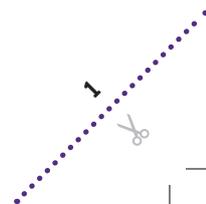
100

JOURS

pour développer votre intuition

Guy **Trédaniel** éditeur

19, rue Saint-Séverin
75005 Paris



© Guy Trédaniel Éditeur, 2020
Illustrations : Lynda Mangoro
Photographies : Muriel Despiau
Designer graphique : Dominique Archambault
www.lateledelilou.com
lateledelilou@gmail.com
www.facebook.com/frlilou

ISBN : 978-2-8132-2082-0

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

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr
www.facebook.com/editions.tredaniel



Lilou Macé

LE DÉFI DES

100

JOURS



pour développer votre intuition



Ce cahier appartient à :

Commence le samedi :

Se termine le dimanche :

Saison* n° :

(* Inscrivez « saison 1 » si c'est votre premier Défi des 100 jours)



Je m'engage à participer pleinement à mon Défi des 100 jours
et à le terminer, et ainsi vivre selon mon intuition.

Date :

Signature :



LA LETTRE DE

LILOU MACÉ



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

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

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

Sonia est devenue au cours des années une personne que j'ai continué d'apprécier pour son authenticité et son courage. Elle a su se remettre en question et rester humble malgré son énorme succès international. C'est la personne que j'ai le plus interviewée depuis mes débuts.





C'est donc avec une immense joie que j'ai cocréé avec elle ce cahier d'exercices, qui a une valeur inestimable à mes yeux et qui va révolutionner votre vie.

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

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

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

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

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

Bisous d'amour,

lilou

Macé SONIA CHOQUETTE



ET DE

SONIA CHOQUETTE

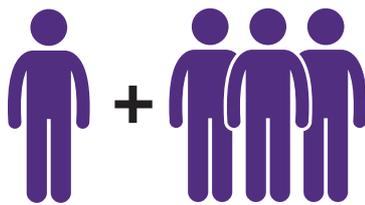


QU'EST-CE QUE LE DÉFI DES 100 JOURS ?

C'est un programme proposant
de transformer un domaine de sa vie,
jour après jour, en donnant
le meilleur de soi-même sur une
période de 100 jours

DÉBUT
↓
FIN

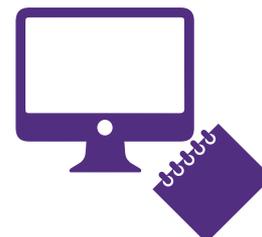
avec un début
et une fin



seul ou avec des amis cocréateurs



quotidiennement



avec des supports

C'est un engagement !

COMMENT PARTICIPER ?



➔ VOIR P. 8

- ★ **CRÉEZ VOTRE PROFIL SUR LE SITE defides100jours.com**



- ★ **PARTAGEZ VOS PROGRÈS SUR LE SITE defides100jours.com SUR LE GROUPE PRIVÉ FACEBOOK**



- ★ **REGARDEZ LES VIDÉOS DE COACHING DE LILOU**



- ★ **REMP LISSEZ LE CAHIER D'EXERCICES**

1 CRÉEZ VOS INTENTIONS
➔ VOIR P. 9

2 CHOISISSEZ VOS PRATIQUES
➔ VOIR P. 11

3 RELEVEZ LES DÉFIS

4 FAITES VOS BILANS

- ★ **UTILISEZ LES CARTES POUR ALLER PLUS LOIN**

➔ VOIR P. 12



LE DÉFI DES 100 JOURS SUR LE WEB

CRÉEZ VOTRE PROFIL
SUR LE SITE defides100jours.com

PARTAGEZ
VOS PROGRÈS
SUR LE SITE defides100jours.com
SUR LE GROUPE PRIVÉ FACEBOOK
www.facebook.com/groups/defi.intuition/

LE DÉFI DES 100 JOURS



REGARDEZ LES VIDÉOS DE COACHING DE LILOU

Pour vous accompagner sur ce magnifique chemin vers votre pleine réalisation, je vous propose un programme de coaching unique en 100 vidéos ! Recevez tous les matins dans votre boîte mail une vidéo de 4 à 7 minutes vous proposant un exercice, une pratique, un défi.

➡ Dans ce cahier, les 9 premières vidéos (jours 1 à 9) sont offertes !

EN +

- ★ DES BONUS
- ★ DES TÉMOIGNAGES
- ★ DES CITATIONS
- ★ DES RÉFÉRENCES

- ★ DES VIDÉOS de mes interviews pour vous inspirer toujours plus !
- www.lateledelilou.com

LA TÉLÉ
DE
Lilou



CRÉÉZ



VOS INTENTIONS



Écrivez ici vos intentions pour ces 100 prochains jours. Vous aurez l'occasion, tout au long de cette période, de réviser cette page et d'opérer des changements. Pour l'instant, prenez simplement un moment pour vous au calme et commencez à écrire ce que vous aimeriez accomplir, vivre et découvrir au cours de ces 100 jours.



Si vous n'êtes pas au clair sur vos intentions, attendez votre jour 1 et les nombreux exercices proposés tout au long du Défi des 100 jours qui vous aideront à les préciser. La bonne nouvelle, c'est que ce cahier est à thème. Vous avez déjà votre intention principale : développer et agir en fonction de vos intuitions. Vous ne savez peut-être pas encore comment, voilà ce que vous allez découvrir !

Exemples

- « Mon intention est d'agir selon mon intuition. »
- « Mon intention est de me laisser tous les jours guider par mon intuition. »
- « Mon intention est de gagner confiance en moi. »
- « Mon intention est de sentir sereine dans mes choix quotidien. »
- « Mon intention est d'être ouverte aux changements et me laisser guider. »
- « Mon intention est de contacter mes guides et de recevoir leurs conseils. »

5 CONSEILS CLÉS

Vos intentions doivent être :

1. **extraordinaires mais possibles** : vous sentez qu'elles sont réalisables, mais vous ne savez pas encore comment ;
2. **positives** : n'employez pas de négation. Décrivez la version positive de ce que vous souhaitez vivre ;
3. **au temps présent** : décrivez-les au présent et non au futur ;
4. **vibrantes** : elles sont joyeuses et vous inspirent à donner le meilleur de vous-même ;
5. **définies sur la durée** : elles sont réalisables en 100 jours.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Mes intentions revisitées

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

1

2

3

4

5



CHOISISSEZ vos PRATIQUES

Chaque jour, sélectionnez dans cette liste trois pratiques que vous allez entreprendre parmi les deux thèmes proposés : « Introspection » ou « Action ». Complétez avec vos propres pratiques si vous êtes inspiré !



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



INTROSPECTION

- ★ Méditer, être en silence
- ★ Lire mes intentions du Défi des 100 jours
- ★ Contempler mon tableau de vision
- ★ Être dans la gratitude
- ★ Visualiser mon intuition qui me guide
- ★ Passer du temps dans la nature
- ★ Tenir mon journal intime
- ★ Tirer une carte de mon jeu ou oracle préféré
- ★ Visionner la vidéo de coaching du jour de Lilou
- ★ Choisir d'« aller plus loin » en regardant une interview de Lilou ou en lisant un des livres proposés
- ★ Choisir une autre pratique « Introspection »



ACTION

- ★ Passer un coup de fil à une personne perdue de vue ou à un ami de longue date
- ★ Faire de l'exercice ou danser
- ★ Prendre plus de temps avec mes enfants
- ★ Partir plus tôt du travail
- ★ Dire « Je t'aime » aux personnes qui me sont chères
- ★ Me faire plaisir
- ★ Partager avec d'autres participants du Défi : sur la page privée Facebook spécial Développer mon intuition (pourquoi pas en vidéo blog !), sur le site du defides100jours.com ou dans la vraie vie !
- ★ Changer ma routine
- ★ Choisir une autre pratique « Action »



UTILISEZ LES CARTES POUR ALLER PLUS LOIN

➔ Cartes du Défi des 100 jours pour écouter et agir selon son intuition



Avoir recours aux cartes est utile pour vous aider à trouver et à varier vos intentions. La carte que vous piocherez parmi les 100 cartes « Intuition » vous aidera à déterminer votre focus du jour. Vous pouvez aussi créer votre intention en fonction de ce que vous savez de votre journée (par exemple : « Mon intention est de me sentir soutenu et d'avoir confiance en moi ») ou selon le thème du jour proposé dans le cahier ce jour-là. Prendre l'habitude de créer des intentions pour 100 jours ou une journée, pour une réunion ou des vacances, vous permettra de cocréer votre vie de manière plus fluide et joyeuse. Votre vie deviendra de plus en plus magique, car vous serez au cœur de cette cocréation.



17 RAISONS DE DÉVELOPPER SON INTUITION

1 Équilibrer les hémisphères gauche et droit du cerveau.

6 Écouter sa sagesse intérieure.

11 Devenir champion de l'écoute.

12 Accueillir le silence.

13 Être positif.

2 Voir au-delà des apparences.

7 Prendre confiance en soi-même.

14 Passer à l'action.

3 Ralentir et être dans l'instant présent.

8 Vivre les meilleurs dénouements possibles.

15 Éviter le danger.

4 Plus de plaisir et de joie.

9 Transformer votre vie pour qu'elle devienne intuitive et cohérente.

16 Vivre à la vitesse de l'amour.

5 Agir plus efficacement.

10 Se dépasser.

17 Participer activement aux changements de conscience.



LE CAHIER ! EN UN COUP D'ŒIL !



JOUR **1** Mettez vos certitudes au défi



JOUR **7** Devenez un champion de l'écoute

JOUR **21** Fiez-vous aux vibrations que vous percevez



JOUR **29** Faites preuve de souplesse

JOUR **32** Mettez-vous à l'écoute de votre corps



JOUR **36** Voyez au-delà des apparences

JOUR **40** Fixez vos limites

JOUR **46** Prenez vos distances



JOUR **48** La nuit porte conseil



JOUR **55** Dites oui à la vie



JOUR **63** Changez de routine



JOUR **73** Accordez-vous une minute

JOUR **79** Prenez conscience de l'énergie des autres

JOUR **89** Évaluez l'énergie avec vos mains



JOUR **95** Purifiez l'énergie ambiante

JOUR **97** Demandez à vos anges de vous aider



Étiez-vous disposé à y renoncer, ou votre ego a-t-il tenté de s'accrocher à ces croyances limitatrices et néfastes? Respirez profondément et décidez en conscience de vous ouvrir à plus grand, d'ouvrir les portes de votre perception, de ne plus avoir à contrôler et ainsi de vivre l'instant présent encore plus pleinement.

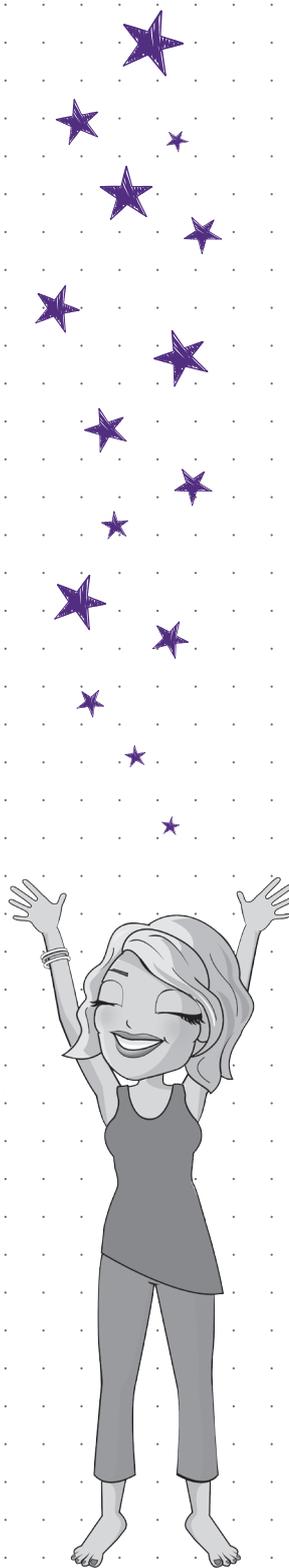


Êtes-vous vraiment prêt à renoncer à ces croyances qui vous aveuglent et vous entravent, pour permettre à votre intuition de se manifester et de vous transmettre de nouvelles informations qui contribueront à affirmer votre sentiment de puissance personnelle?



Écrivez de nouvelles affirmations qui renforceront, quotidiennement, grâce à la répétition, votre confiance et puissance personnelle.

Ex : Je suis ouverte à de nouvelles expériences.
Je mérite de recevoir de beaux cadeaux et signes de la vie.



Toute la semaine, je vous offre chaque jour une vidéo de coaching qui vous aidera à entamer sereinement et avec enthousiasme cette nouvelle saison du Défi des 100 jours. Je vous attends ici en vidéo !



<https://www.lecoachingdelilou.com/intuition-cadeau-9-jours/>



Vidéo du jour 1 offerte ! :
<https://www.lecoachingdelilou.com/cadeau-intuition-jour-1/>



Présentez-vous



Parlez de votre première journée et de ce qui vous a amené à faire ce Défi des 100 jours pour développer votre intuition. Présentez-vous, dites votre âge, votre ville, votre pays et la raison de votre participation auprès du groupe privé Facebook spécial Intuition. Vous pouvez aussi expliquer où vous pensez en être avec votre intuition et partager ainsi ce parcours. Si vous ne souhaitez pas faire un vidéo-blog, alors écrivez un post.

★ PARTAGEZ ★
VOS INTENTIONS SUR
LE GROUPE PRIVÉ
FACEBOOK

www.facebook.com/groups/defi.intuition/



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



Large dotted writing area for observations.

MES INTUITIONS

Aujourd'hui, mes intuitions m'ont dit...



Large dotted writing area for intuitions.

MES SUCCÈS

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



Large dotted writing area for successes.

MA GRATITUDE

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



Large dotted writing area for gratitude.



JOUR 2

SEMAINE 1

Dimanche

Lieu

IDENTIFIEZ VOS EXPÉRIENCES INTUITIVES PASSÉES

Mon affirmation du jour :

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

Mon intention du jour :

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

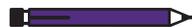
★ DÉFI DU JOUR

Ce défi vous invite aujourd'hui à vous rafraîchir la mémoire pour constater comment votre intuition a cherché pendant tout ce temps à œuvrer en votre faveur. Rappelez-vous autant que possible toutes les expériences intuitives que vous avez vécues. Ne fouillez pas dans votre mémoire à la recherche d'expériences d'envergure. Rappelez-vous plutôt ces petits instants où vous avez été comme frappé d'une illumination, d'un pressentiment, d'une constatation soudaine, et où vous avez réagi instinctivement lors d'un événement passé. Au début, vous ne vous rappellerez peut-être rien, alors essayez de vous remémorer ces moments où vous avez pensé à quelqu'un, avant de recevoir un appel téléphonique de la personne concernée ou de la rencontrer par le plus grand des hasards.



MES 3 PRATIQUES DU JOUR

VOIR PAGE 11

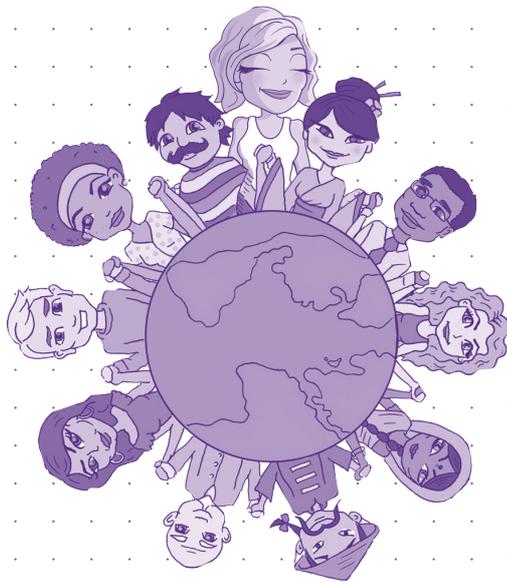


Rappelez-vous ces moments où vous avez perçu comme une mise en garde au sujet d'un individu qui s'avéra effectivement indigne de confiance. Souvenez-vous de ce moment où, ayant tenu compte d'un pressentiment ou d'une impulsion soudaine, vous avez rencontré un merveilleux ou une merveilleuse inconnu(e), ou êtes tombé par hasard sur une nouvelle opportunité. Repensez à cet instant où vous avez eu une impression négative ou mauvaise au sujet d'une situation particulière, et que cela se révéla plus tard justifié.



Rappelez-vous comment vous avez réagi par le passé à ces incitations venant de l'intérieur. Avez-vous écouté votre intuition ou n'en avez-vous pas tenu compte? Quelle fut l'issue de votre décision à l'époque?





Toute la semaine, je vous offre chaque jour une vidéo de coaching qui vous aidera à entamer sereinement et avec enthousiasme cette nouvelle saison du Défi des 100 jours. Je vous attends ici en vidéo !



Vidéo du jour 2 offerte ! :
<https://www.lecoachingdelilou.com/cadeau-intuition-jour-2/>



Invitez vos amis

Invitez un ou deux amis à relever ce défi en votre compagnie. Discutez-en en prenant un café. En procédant ainsi, vous accomplirez trois étapes importantes pour le développement de votre intuition.

- 1 Vous « ferez sortir l'intuition du placard » et renoncerez à la dissimuler comme si c'était dangereux de l'évoquer. En fait, en partageant ainsi vos expériences intuitives avec d'autres personnes, cela devrait être plutôt marrant et rafraîchissant.
- 2 En les partageant ainsi entre vous, vous vous aiderez mutuellement à vous souvenir bien plus de celles que vous avez refoulées ou oubliées. En faisant part de vos expériences à autrui, vos capteurs intuitifs seront réactivés.
- 3 En apprenant que les autres ont également vécu des expériences similaires, vous comprendrez qu'en réalité nous sommes tous intuitifs. Il ne nous reste plus qu'à cesser de dissimuler ou d'ignorer ces signaux subtils pour leur prêter vraiment attention et les reconnaître dans notre vie, afin que notre intuition puisse pleinement opérer.



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



Large dotted writing area for observations.

MES INTUITIONS

Aujourd'hui, mes intuitions m'ont dit...



Large dotted writing area for intuitions.

MES SUCCÈS

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



Large dotted writing area for successes.

MA GRATITUDE

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



Large dotted writing area for gratitude.



Toute la semaine, je vous offre chaque jour une vidéo de coaching qui vous aidera à entamer sereinement et avec enthousiasme cette nouvelle saison du Défi des 100 jours. Je vous attends ici en vidéo !

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



Vidéo du jour 3 offerte ! :
<https://www.lecoachingdelilou.com/cadeau-intuition-jour-3/>

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



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



Large dotted writing area for observations.

MES INTUITIONS

Aujourd'hui, mes intuitions m'ont dit...



Large dotted writing area for intuitions.

MES SUCCÈS

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



Large dotted writing area for successes.

MA GRATITUDE

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



Large dotted writing area for gratitude.



Toute la semaine, je vous offre chaque jour une vidéo de coaching qui vous aidera à entamer sereinement et avec enthousiasme cette nouvelle saison du Défi des 100 jours. Je vous attends ici en vidéo !



Vidéo du jour 4 offerte ! :
<https://www.lecoachingdelilou.com/cadeau-intuition-jour-4/>

Liste de ce que je m'engage à désencombrer



Faites un don !

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

BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



Large dotted writing area for observations.

MES INTUITIONS

Aujourd'hui, mes intuitions m'ont dit...



Large dotted writing area for intuitions.

MES SUCCÈS

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



Large dotted writing area for successes.

MA GRATITUDE

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



Large dotted writing area for gratitude.



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



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



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



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



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

Consacrez maintenant quelques minutes à vous remémorer et à noter toutes les expériences intuitives que vous pouvez déjà avoir connues, aussi subtiles soient-elles, à partir de votre souvenir le plus lointain. Il n'est pas nécessaire qu'elles aient été d'« envergure ». La plupart sont en fait particulièrement subtiles et plutôt « anodines », au point que vous les aurez à peine remarquées, que vous n'y aurez pas fait attention, ou n'en aurez pas pris conscience sur le moment ; par exemple, un sentiment que quelqu'un va vous téléphoner, ce qui se vérifie peu de temps après que cela vous est venu à l'esprit.

Pensez à conserver cette intention toute la journée, et chaque fois que vous vous rappellerez un autre incident, que ce soit important, insignifiant ou une coïncidence, prenez-en également note. Grâce à cette exploration, vous apprendrez à reconnaître que ces petits instants reflétaient que votre intuition était déjà en action.

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



Par exemple, disons que vous écriviez: «J'ai eu brusquement le sentiment que je devais téléphoner à ma meilleure amie de la fac, que je n'avais pas vue depuis au moins cinq ans, et, dix minutes plus tard, elle m'a appelé.»
Ou: «J'ai pensé subitement que ma patronne allait démissionner; ce qu'elle a fait trois jours plus tard.»

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

★ RÉALISEZ ★
**UNE BRÈVE VIDÉO AVEC
VOTRE TÉLÉPHONE
PORTABLE RELATANT
L'UNE DE VOS EXPÉRIENCES
INTUITIVES PRÉFÉRÉES
DU PASSÉ. POSTEZ-LA**



Invitez vos amis !



Voici un excellent moyen pour vous rafraîchir la mémoire: invitez vos amis à partager avec vous leurs expériences intuitives passées, ce qui vous aidera à vous souvenir un peu mieux des vôtres. En échangeant ainsi, vous aurez pour ainsi dire l'impression d'assister à de «véritables confessions». Abordez-le comme si c'était un jeu et gardez bien à l'esprit qu'il ne s'agit pas d'un test, donc ne soyez pas trop sérieux, simplement ouvert et sincère.

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

Toute la semaine, je vous offre chaque jour une vidéo de coaching qui vous aidera à entamer sereinement et avec enthousiasme cette nouvelle saison du Défi des 100 jours. Je vous attends ici en vidéo !



Vidéo du jour 5 offerte ! :
<https://www.lecoachingdelilou.com/cadeau-intuition-jour-5/>



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



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

MES INTUITIONS

Aujourd'hui, mes intuitions m'ont dit...



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

MES SUCCÈS

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



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

MA GRATITUDE

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



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



★ DÉFI DU JOUR

Votre défi d'aujourd'hui sera d'y parvenir en réalisant de vos mains quelque chose de créatif et de nouveau. Par exemple, pourquoi ne pas passer une heure à planter dans des pots quelques herbes aromatiques dans votre cuisine, ou des fleurs dans votre jardin? Ou pourquoi ne pas peindre un mur de votre chambre? Ou faire du bricolage? Ou rapiécer ce jean ou ce pull que vous adorez? Peu importe ce que vous ferez, du moment que vous vous y adonnez totalement. En détendant l'hémisphère gauche de votre cerveau et en faisant une activité manuelle créative, vous mettez à contribution votre cœur et votre imagination, qui constituent la base d'une vie intuitivement guidée.

Notez toutes vos idées et encerclez celle qui vous inspire le plus, puis passez à l'acte.

Appréciez votre travail manuel de création et faites-le simplement pour vous amuser et pour la relaxation que cela ne manquera pas de vous procurer.



Toute la semaine, je vous offre chaque jour une vidéo de coaching qui vous aidera à entamer sereinement et avec enthousiasme cette nouvelle saison du Défi des 100 jours. Je vous attends ici en vidéo !



Vidéo du jour 6 offerte ! :
<https://www.lecoachingdelilou.com/cadeau-intuition-jour-6/>

Soyez créatif !



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



Large dotted writing area for observations.

MES INTUITIONS

Aujourd'hui, mes intuitions m'ont dit...



Large dotted writing area for intuitions.

MES SUCCÈS

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



Large dotted writing area for successes.

MA GRATITUDE

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



Large dotted writing area for gratitude.



JOUR 7

SEMAINE 1

Vendredi

Lieu

DEVENEZ UN CHAMPION DE L'ÉCOUTE

Mon affirmation du jour :

« L'écoute activement tout ce qui se passe autour de moi. »

Mon intention du jour :

L'intuition ne peut rivaliser avec un mental hyperstimulé et hyperactif, où il est nécessaire de faire de la place afin de percevoir ses vibrations subtiles, ce qui est difficile si on parle sans arrêt, que ce soit en s'adressant à soi-même ou à autrui.

★ DÉFI DU JOUR

Il est bien plus facile de recevoir des flashes et des sentiments intuitifs après avoir réduit au silence le bavardage mental, en parlant moins et en se mettant plus à l'écoute, ce qui devrait être considérablement facilité en pratiquant quotidiennement la méditation, ainsi qu'en décidant consciemment de faire davantage de place au silence.



MES 3 PRATIQUES DU JOUR

VOIR PAGE 11



-
-
-



Afin d'y parvenir, commencez aujourd'hui par être moins disponible pour les appels téléphoniques. Enregistrez sur votre boîte vocale un message d'accueil disant que vous ne pouvez pas prendre l'appel pour le moment et que vous appellerez demain, à moins qu'il ne s'agisse d'une urgence.

Évidemment, une autre façon de se mettre vraiment à l'écoute est de s'intéresser à ce que les autres ont à dire, surtout si ce qu'ils expriment est aux antipodes de vos opinions ou de votre point de vue. C'est à ces moments-là que vous pourrez apprendre quelque chose de nouveau ou d'important. Alors, au lieu de chercher à tout prix à prendre la parole pour ajouter votre opinion au brouhaha ambiant, contentez-vous d'écouter et d'assimiler ce que vous entendez. De fabuleuses compréhensions intuitives émergeront à partir de cette simple décision.

En vaquant à vos occupations au cours de la journée, remarquez les autres et soyez attentif à ce qu'ils ont à dire. Des idées intuitives émergent souvent en entendant par hasard une conversation.



Cela ne veut pas dire d'aller écouter aux portes. Nous ne faisons que vous encourager à être à l'écoute de ce qui vous entoure, et à remarquer si cela pourrait vous être utile d'une façon ou d'une autre.

Soyez particulièrement attentif si ce que vous entendez soudainement vous incite à changer de direction, à agir autrement que vous l'aviez peut-être prévu, ou vous mène à une solution qui vous avait échappé jusque-là.

Toute la semaine, je vous offre chaque jour une vidéo de coaching qui vous aidera à entamer sereinement et avec enthousiasme cette nouvelle saison du Défi des 100 jours. Je vous attends ici en vidéo !



Vidéo du jour 7 offerte ! :
<https://www.lecoachingdelilou.com/cadeau-intuition-jour-7/>



Partagez !

Faites un vidéo-blog aujourd'hui si vous le souhaitez ! Partagez devant la caméra de votre ordinateur portable ou de votre téléphone ce que vous avez appris sur votre intuition et sur vous-même. Vous pouvez aussi écrire un blog sur le site du Défi (www.defides100jours.com) si vous n'avez pas le temps ou si vous préférez vous exprimer par écrit. Soyez authentique !



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



Large dotted writing area for observations.

MES INTUITIONS

Aujourd'hui, mes intuitions m'ont dit...



Large dotted writing area for intuitions.

MES SUCCÈS

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



Large dotted writing area for successes.

MA GRATITUDE

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



Large dotted writing area for gratitude.



JOUR 8

SEMAINE 2

Samedi

Lieu

SOYEZ PLEINEMENT RÉCEPTIF À VOTRE INTUITION

Mon affirmation du jour :

« Je m'ouvre à mon intuition. »

Mon intention du jour :

Certaines des personnes les plus innovantes de notre époque et dotées d'une forte intuition en ont fait bon usage malgré les critiques, et cela n'a fait aucune différence au regard de leurs accomplissements.

★ DÉFI DU JOUR

Pour cette journée du Défi des 100 jours, soyez réceptif à votre intuition! Plus vous allez vous mettre à l'écoute de votre intuition et plus celle-ci va se développer. Beaucoup privilégient exclusivement le côté gauche, logique, de leur cerveau, ce qui est bien mais limitant.



Évaluez aujourd'hui votre réceptivité à votre intuition. Êtes-vous disponible et enthousiaste quand elle vous parle? La refoulez-vous, ou voulez-vous avant tout vous assurer que son message est « exact »? Un sentiment intuitif se présente pour vous aider sur le MOMENT et, si vous le refoulez ou y résistez, ou encore appréhendez ce que vous dit votre voix intérieure, vous ratez cet instant, et avec lui le bénéfice inhérent au fait d'être guidé.



MES 3 PRATIQUES DU JOUR

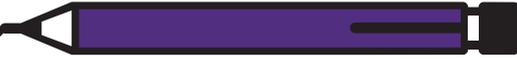
VOIR PAGE 11



Toute la journée, entraînez-vous à vous familiariser avec votre intuition, en la considérant comme la faculté la plus naturelle et utile au monde.



À vous



Recevoir le soutien ou l'approbation d'autrui est agréable, mais ne pas en bénéficier ne devrait nullement être le prétexte pour ignorer ou écarter le plus essentiel de nos sens naturels.

Parlez aujourd'hui de votre intuition à vos amis et observez leurs réactions, puis la vôtre en fonction de celles-ci. Pouvez-vous encore être réceptif à votre voix intérieure, alors même que vos amis refusent d'en tenir compte? Les personnes intuitives sont TOUJOURS réceptives à leur intuition, peu importe ce qu'en pense leur entourage. Elles ne l'écartent jamais ni ne résistent à ce qu'elles ressentent intuitivement. Elles ne font qu'y prêter l'oreille et lui faire confiance. Notez ce que vous avez observé et résumez cela dans la partie « mes observations » de votre bilan du jour.



Vidéo du jour 8 offerte ! :
[https://www.lecoachingdelilou.com/
cadeau-intuition-jour-8/](https://www.lecoachingdelilou.com/cadeau-intuition-jour-8/)



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



Large dotted writing area for observations.

MES INTUITIONS

Aujourd'hui, mes intuitions m'ont dit...



Large dotted writing area for intuitions.

MES SUCCÈS

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



Large dotted writing area for successes.

MA GRATITUDE

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



Large dotted writing area for gratitude.



JOUR 9

SEMAINE 2

Dimanche
Lieu

FIEZ-VOUS AUX SIGNES ET REMARQUEZ LES SYNCHRONICITÉS

Mon affirmation du jour :

« Suivons les indices. »

Mon intention du jour :

Votre âme ne parle pas le même langage que votre intellect. Elle s'exprime par métaphores, signes et symboles, en faisant apparaître des indices qui, si on les remarque, peuvent mener à tout moment à des illuminations merveilleuses, des solutions positives et des réponses précises.

★ DÉFI DU JOUR

Ces indices se présentent de manière subtile, pouvant prendre la forme d'un papillon se posant sur une chaise juste au moment où vous étiez en train d'envisager une certaine décision, ou d'une libellule entrée par la fenêtre et qui plane alors que vous demandiez à votre Moi supérieur la confirmation du plan d'action que vous considérez. Cela peut prendre la forme de mots spécifiques entrevus sur le flanc d'un bus en transit, ou sur la plaque d'immatriculation de la voiture devant vous. Le message dont vous avez besoin pourrait vous parvenir dans le biscuit chinois renfermant une devise que l'on vous a servi après votre repas dans un restaurant asiatique, ou en surprenant la conversation entre deux personnes parlant du sujet même que vous cherchiez à cerner. Vous pourriez tomber par le plus grand des hasards sur l'émission de radio traitant du sujet même sur lequel vous étiez en train de vous poser des questions, ou qui vous a inspiré pour vous inscrire à un cours, ou pour faire ce voyage que vous aviez prévu sans être certain d'y aller.

En d'autres termes, lorsque vous commencerez à remarquer que l'Univers s'adresse à vous par des signes et des synchronicités, vous ne pourrez que vous rendre à l'évidence que vous êtes à tout moment guidé.



MES 3 PRATIQUES DU JOUR

VOIR PAGE 11



-
-
-



Vous ne devriez donc pas être surpris que votre défi consiste aujourd'hui à remarquer autant de signes et de synchronicités que possible.

Abordez-le comme un jeu, dans lequel l'Univers vous laisse de merveilleux indices à découvrir, et amusez-vous à repérer tous ceux qui se trouvent sous vos yeux.

Ne laissez pas votre intellect interrompre ou gâcher ce jeu en y réfléchissant trop ou en écartant les indices qui ne paraissent pas assez probants ou clairs du point de vue de votre ego. Lors de ce défi, chaque menu détail aura son importance. Plus vous serez disposé à identifier ces merveilleux indices subtils, ainsi qu'à reconnaître les moments de synchronicité, plus vous prendrez conscience de vivre dans un fabuleux univers positif, et qu'à chaque étape du parcours votre Moi supérieur cherche à vous guider.

Amusez-vous bien à relever ce défi, et attendez-vous à avoir des surprises !

Notez tous les indices et toutes les synchronicités dont vous avez fait l'expérience aujourd'hui.



Quelles inspirations ou réponses vous ont-ils apportées? Y en avait-il certains que vous n'avez pas complètement compris?



Y avait-il un schéma ou une constante notable au niveau de ces indices? Par exemple, se présentaient-ils dans la nature? Ou par des flashes comprenant des mots? Ou encore par l'intermédiaire d'autres personnes ?



Vidéo du jour 9 offerte ! :
<https://www.lecoachingdelilou.com/cadeau-intuition-jour-9/>



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



Large dotted writing area for observations.

MES INTUITIONS

Aujourd'hui, mes intuitions m'ont dit...



Large dotted writing area for intuitions.

MES SUCCÈS

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



Large dotted writing area for successes.

MA GRATITUDE

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



Large dotted writing area for gratitude.



QUE SE PASSERAIT-IL SI VOUS ÉCOUTIEZ ET AGISSIEZ SELON VOTRE INTUITION PENDANT 100 JOURS ?

Une nouvelle vie s'offre à vous grâce au Défi des 100 jours.

Il vous suffit de déterminer ce que vous souhaitez - un nouveau job ? vous remettre en forme ? gagner en assurance, en estime de vous-même, en énergie, en bonne humeur ? - et, dans 100 jours, votre vie sera transformée. Grâce à ce cahier pratique et aux nombreux exercices qu'il propose, vous découvrirez votre vrai potentiel et comment donner le meilleur de vous-même. Vous apprendrez à vivre pleinement et à transformer votre quotidien en une vie extraordinaire.

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

- Se servir de son intuition comme boussole interne
- Redécouvrir sa vraie nature
- Augmenter sa confiance en soi
- Écouter et agir selon son intuition
- Aller au-delà des apparences
- Vivre une vie passionnante et délicieuse
- Devenir un champion de l'écoute
- Savourer l'instant présent
- Changer de routine

lilou
Macé®



Lilou Macé, auteure, intervieweuse et vidéoblogueuse aux 75 millions de vues sur Internet, a cofondé le Défi des 100 jours en 2005. Il rassemble aujourd'hui une communauté de plus de 55 000 francophones dans le monde. Lilou est une source d'inspiration quotidienne, avec son enthousiasme, sa joie de vivre et sa détermination à aller au bout de ses rêves. Elle montre ainsi que la transformation est possible pour tous.

Retrouvez-la en ligne :

- sur Facebook : www.facebook.com/frlilou

- sur sa chaîne La Télé de Lilou : www.lateledelilou.com



Sonia Choquette, reconnue dans le monde entier comme auteure, consultante et guide spécialisée dans le domaine de l'intuition, encourage à se libérer des difficultés pour renouer avec une partie plus profonde et connectée en nous. Elle est l'auteure de 25 best-sellers, des livres sur l'éveil, l'intelligence intuitive, la créativité, le développement personnel et les capacités de leadership transformationnel qui résident en chacun de nous.

www.soniachoquette.com

25 €

ISBN : 978-2-8132-2082-0



www.editions-tredaniel.com

**9 vidéos
de coaching
offertes
dans ce cahier !**



**Le Coaching
de lilou**

