

A LIRE AVANT  
DE COMMENCER

Lilou Macé  
LE DÉFI DES  
**100**  
JOURS

Cahier d'exercices  
pour une vie arc-en-ciel

SPORT

MISSION DE VIE

ABONDANCE

ALIMENTATION

VIE EXTRA

INTUITION

MAGIE

TAO



Christian Juned



Cisha Siebwirth



Gérard Rieu



Lilou Macé



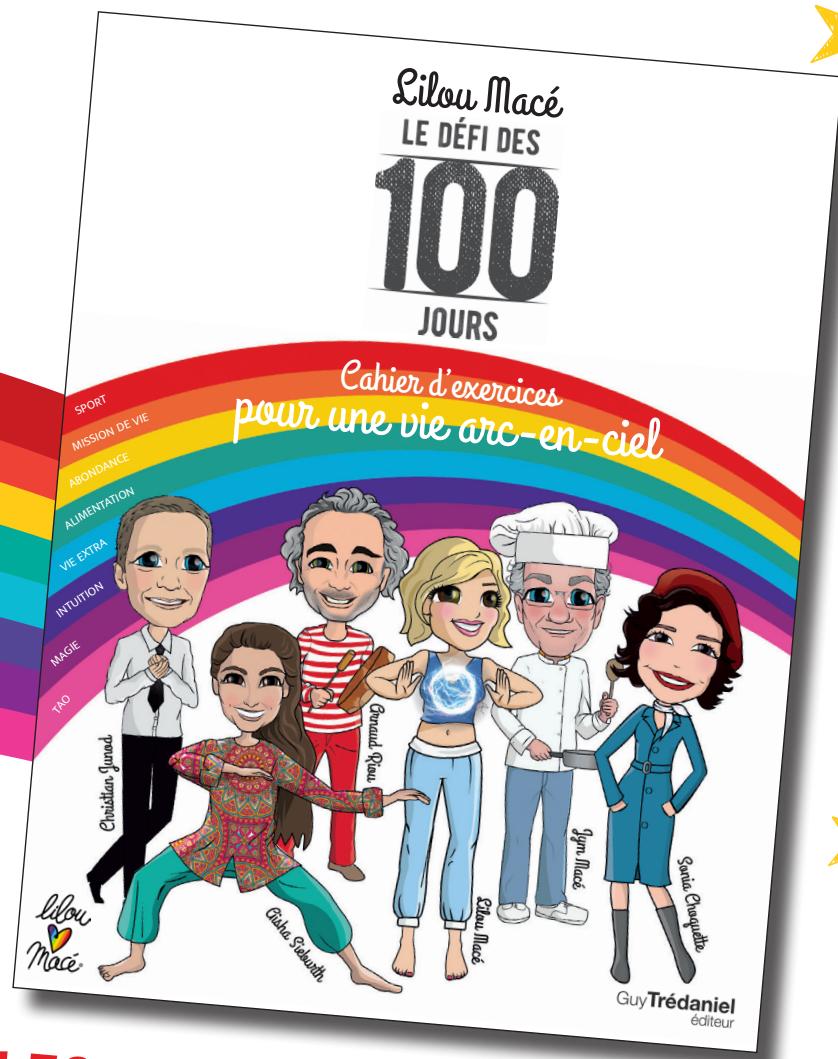
Guy Trédaniel



Sonia Choquette



# QU'EST-CE QUE LE DÉFI ARC-EN-CIEL ?



**LES MEILLEURS EXERCICES  
DES DÉFIS DES 100 JOURS,  
SEMAINE APRÈS SEMAINE !**

# LILOU ET SES CO-AUTEURS



## LILOU MACÉ

De ses interviews aux millions de vues sur la Télé de Lilou à ses ouvrages, en passant par ses nombreuses communautés sur YouTube et Facebook ou ses vidéos de coaching, Lilou occupe aujourd'hui une place influente dans le monde de l'épanouissement personnel. Son credo ? Montrer à tous que le changement est possible pour peu que l'on avance pas à pas et avec bienveillance.

- Son site de référence : [www.liloumace.com](http://www.liloumace.com)
- Ses vidéos et interviews : [www.lateledelilou.com](http://www.lateledelilou.com)
- Ses livres dédicacés : [www.lalibrairiedelilou.com](http://www.lalibrairiedelilou.com)
- Ses vidéos de coaching : [www.lecoachingdelilou.com](http://www.lecoachingdelilou.com)
- [www.youtube.com/user/liloumacefr](https://www.youtube.com/user/liloumacefr)
- [www.facebook.com/frlilou](https://www.facebook.com/frlilou)
- [www.instagram.com/liloumace](https://www.instagram.com/liloumace)
- [www.twitter.com/frlilou](https://www.twitter.com/frlilou)



## SONIA CHOQUETTE

### DÉVELOPPER VOTRE INTUITION

Sonia Choquette est reconnue dans le monde entier comme auteure, maître spirituel, consultante spécialisée dans le domaine du sixième sens et guide visionnaire transformationnelle. Elle est l'auteure d'une vingtaine de best-sellers, des livres sur l'éveil de l'intelligence intuitive, la créativité et le développement personnel, et sur les capacités de leadership transformationnel qui résident en chacun de nous.

- Son site (anglais) : <https://soniachoquette.net>
- [www.facebook.com/TrustYourVibes](https://www.facebook.com/TrustYourVibes)
- [www.instagram.com/soniachoquette](https://www.instagram.com/soniachoquette)



## ARNAUD RIOU

### VIVRE LA MAGIE AU QUOTIDIEN

Tour à tour comédien, metteur en scène, directeur de théâtre, il s'ouvre, suite à un accident à 24 ans, à une voie spirituelle. Il pratique les arts martiaux (ceinture noire d'aïkido), explore la méditation, le bouddhisme tibétain, le tantra, le chamanisme. Il suit 12 ans l'enseignement de lamas, de chamans, d'hommes médecine, ces êtres qu'on appelle « les sages », et consacre sa vie à créer des ponts entre sagesse ancienne et monde moderne.

💻 Son site : [www.arnaud-riou.com](http://www.arnaud-riou.com)



## JYM MACÉ

### POUR UNE ALIMENTATION CONSCIENTE

Baroudeur et chef depuis l'âge de 14 ans, Jym, père de Lilou Macé, à l'esprit curieux et ouvert, découvre et teste au travers de ses nombreux voyages et nombreuses lectures, depuis plus de 50 ans, une richesse alimentaire internationale qu'il partage généreusement avec les personnes qui l'entourent. Passionné par la cuisine, ce visionnaire autodidacte au parcours atypique explore depuis son plus jeune âge la joie d'une alimentation saine, vitale et consciente.



## CHRISTIAN JUNOD

### LIBÉRER SON RAPPORT À L'ARGENT ET VIVRE SON ABONDANCE

Conférencier, formateur et auteur, Christian est avant tout un passionné de l'être humain. Outre sa certification de coach, il s'est formé, entre autres, aux approches de la Communication non violente (CNV) et aux constellations systémiques et familiales pour mieux se connaître et mieux comprendre les dynamiques relationnelles. Aujourd'hui, il offre principalement ses compétences sur les thèmes de la relation à l'argent et sur la Personne Source (rôle de l'initiateur d'un projet) dans différents pays.

💻 Son site : [www.cjunodconseil.com](http://www.cjunodconseil.com)  
🌐 [www.facebook.com/christian.junod.5](https://www.facebook.com/christian.junod.5)



## AISHA SIEBURTH

### S'ÉVEILLER AU TAO

Instructrice senior du Universal Healing Tao System de Mantak Chia, Aisha est fondatrice, enseignante et directrice de l'école Tao de la Vitalité© depuis 1998. Elle a mis au point la méthode du Tao du féminin sacré, où elle intègre à la fois son expérience de femme contemporaine et ses connaissances ancestrales, fruits de son parcours au Japon, en Inde, en Chine et en Thaïlande. Elle propose des formations certifiantes en Chi Gong taoïste, en massages Chi Nei Tsang et Alchimie sexuelle, en France, à l'international et en ligne.

💻 Le site de son école : [taodelavitalite.org](http://taodelavitalite.org)  
YouTube [www.youtube.com/user/soulimet](https://www.youtube.com/user/soulimet)  
🌐 [www.facebook.com/taovitalite.soulimet](https://www.facebook.com/taovitalite.soulimet)

# QU'EST-CE QUE LE DÉFI DES 100 JOURS ?

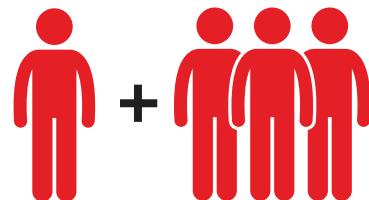


C'est un programme proposant de transformer un domaine de sa vie, jour après jour, en donnant le meilleur de soi-même sur une période de 100 jours



DÉBUT  
  
FIN

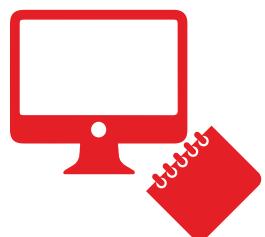
avec un début et une fin



seul ou avec des amis co-créateurs



quotidiennement



avec des supports

*C'est un engagement !*

# COMMENT PARTICIPER ?



★ CHAQUE SEMAINE, VISIONNEZ  
LES INTERVIEWS DE LILOU  
ET RELEVEZ LE DÉFI SPORT  
[www.lecoachingdelilou.com/arc-en-ciel](http://www.lecoachingdelilou.com/arc-en-ciel)



★ ÉCHANGEZ AVEC LA COMMUNAUTÉ  
SUR LE GROUPE PRIVÉ FACEBOOK  
[www.facebook.com/groups/defi.arcenciel](https://www.facebook.com/groups/defi.arcenciel)



★ CRÉEZ VOTRE PROFIL ET PARTAGEZ  
VOS PROGRÈS SUR LE SITE  
[defides100jours.com](http://defides100jours.com)



★ REMPLISSEZ LE CAHIER  
D'EXERCICES

EN DÉBUT DE DÉFI :

- 1 CRÉEZ VOS INTENTIONS → [VOIR P.8](#)
- 2 CHOISISSEZ VOS PRATIQUES → [VOIR P.10](#)

CHAQUE JOUR :

- 3 RELEVEZ LES DÉFIS
- 4 FAITES VOS BILANS

★ UTILISEZ LES CARTES POUR  
ALLER PLUS LOIN → [VOIR P.11](#)



# 1

# CRÉEZ vos INTENTIONS

Ecrivez 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 : vivre une vie arc-en-ciel. Vous ne savez peut-être pas encore comment, voilà ce que vous allez découvrir !

## Exemples

- « Mon intention est de vivre une vie arc-en-ciel, joyeuse et créative. »
- « Mon intention est de me laisser guider chaque jour par mon intuition. »
- « Mon intention est de gagner confiance en moi. »
- « Mon intention est de me sentir serein dans mes choix quotidiens. »
- « Mon intention est d'être ouvert aux changements. »
- « Mon intention est de vivre ma vie à 100 % et de profiter de chaque instant. »

## 5 CONSEILS CLÉS

Vos intentions doivent être :

1. extraordinaire 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



# 2

# 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 les vidéos 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
- ★ Travailler moins
- ★ 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 ou sur le site du defides100jours.com
- ★ Changer ma routine
- ★ Choisir une autre pratique « Action »

# UTILISEZ LES CARTES

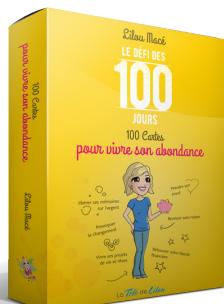
## POUR ALLER PLUS LOIN

Avoir recours aux cartes est utile pour vous aider à aller plus loin dans votre cheminement grâce à des pratiques faciles à suivre jour après jour. La carte que vous piocherez parmi les 100 cartes offertes dans chaque box vous guidera. Elle vous permettra d'appliquer, en conscience, un principe de vie, de réfléchir sur une action à mener.

Abondance, Vie extraordinaire, Intuition, Magie, Tao : quelle thématique choisir sur ce Défi arc-en-ciel ? Toutes sont compatibles et interchangeables, mais vous pouvez choisir de vous concentrer sur un domaine particulier que vous souhaitez développer dans votre vie :

- avec la box « Abondance », vous attirez les richesses en vous et autour de vous
- avec la box « Vie extraordinaire », vous pourrez créer des intentions et des affirmations fortes et positives chaque jour
- avec la box « Intuition », vous serez plus à l'écoute de vos ressentis intérieurs et de votre sixième sens
- avec la box « Magie », vous serez réceptive aux messages du monde invisible et magique
- avec la box « Tao », dédiée aux femmes, vous renouerez et ferez rayonner votre féminin

N'oubliez pas : vous êtes co-créateur de votre vie !



Vivre son abondance



Vivre une vie extraordinaire



Écouter et agir selon son intuition



Vivre la magie au quotidien



Éveiller son féminin par le Tao