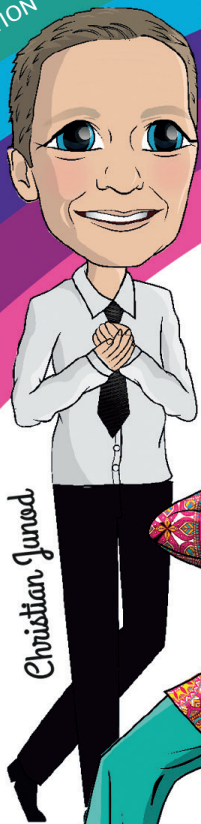


SEMAINE 12

Lilou Macé LE DÉFI DES 100 JOURS

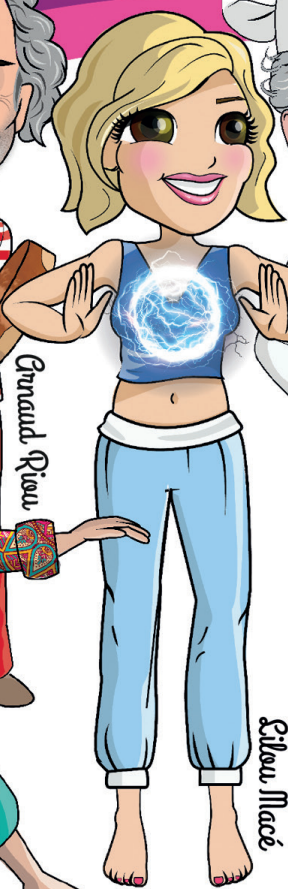
Cahier d'exercices
pour une vie arc-en-ciel



Christian Junod



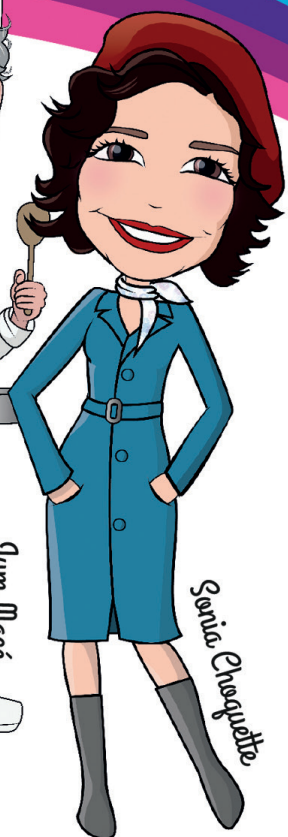
Graciel Rieu



Lilou Macé



Lynn Macé



Sonia Chequerette



Gisha Sieburth





LE MARIAGE DE LA PERSONNALITÉ ET DE L'ÂME

Date :

Mon intention du jour :

Pour trouver sa mission de vie, il est essentiel de comprendre ce qu'est une âme et ce qu'elle souhaite. Plus nous nous éloignons de la direction que notre âme est tenue de vivre sur Terre, plus nous rencontrons des difficultés. Notre âme est infinie, illimitée, divine. En identifiant sa beauté, nous pouvons la laisser rayonner au quotidien, dans nos activités, au travers de nos rencontres et de nos relations.

Il est donc important de faire la distinction entre l'âme et la personnalité, et ensuite de les unir, tel un mariage intérieur. Une âme peut être courageuse et joyeuse alors que notre personnalité pourra, elle, être paresseuse et triste. L'âme cherche à s'exprimer, et les défis que nous rencontrons nous permettent de voir des choix. Les rituels pratiqués, notre alimentation consciente, les activités, notre métier contribueront à ce que notre âme prenne sa place et s'exprime plus librement.



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



S'unir à soi-même pour le meilleur et pour le pire est bien ce que notre âme a choisi inconditionnellement avant d'atterrir sur Terre ! Et pour cause, les

**Elles sont unies tel
un couple intérieur et
extérieur et travaillent
l'une avec l'autre.**

épreuves de la vie, ses défis ne sont parfois pas simples à relever. Ils nous font grandir, nous le savons, mais nous ne voyons pas toujours le côté positif de ce que nous traversons. Pourtant, les événements et difficultés

nous font évoluer, gagner en clarté. L'âme s'est incarnée dans une certaine famille, avec certaines blessures et expériences pour lesquelles nous sommes venu retrouver une sérénité intérieure.

Au cours d'un stage de tantra que j'ai pu suivre avec Diane Bellego, j'ai découvert ce merveilleux rituel qui consiste à unir l'âme et la personnalité pour ne faire qu'une seule et même entité. Pour vivre votre mission de vie, l'âme et la personnalité seront elles aussi unies tel un couple intérieur et extérieur pour faire vibrer ses forces et ses complémentarités. Elles ne sont alors plus divisées, mais travaillent l'une avec l'autre, à l'unisson, pour nous permettre de nous réaliser pleinement tant dans la mission de notre âme que dans notre mission sur Terre.

- ☐
- ☐
- ☐

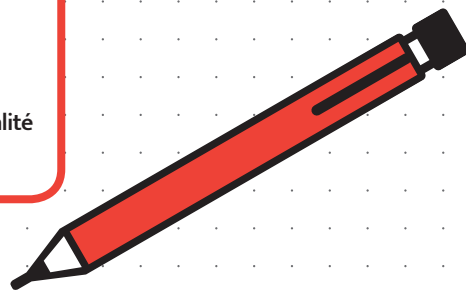




DÉFI DU JOUR

QUAND VOTRE ÂME RENCONTRE VOTRE PERSONNALITÉ

Aujourd'hui, je vous propose de joindre votre âme et votre personnalité afin qu'elles soient en harmonie et unies à jamais.



Comment décrivez-vous votre personnalité ?



Comment décrivez-vous votre âme ?



En quoi sont-elles complémentaires et font-elles un super duo ?

Symbolisez matériellement cette union

Créez votre propre rituel, cérémonie ou objet symbolique pour rendre tangible et concrète cette union au quotidien et vous rappeler que votre âme et votre personnalité fonctionnent ensemble pour l'accomplissement de votre mission de vie. Si vous choisissez une bague par exemple, portez-la à votre annulaire gauche ou droit en symbole de cette union et de cet alignement entre ces deux parties de vous-même que vous prenez désormais en compte pour votre équilibre.



Écrivez une lettre d'amour

Écrivez maintenant une lettre d'amour à votre personnalité du point de vue de votre âme. Rédigez de même une lettre d'amour à votre âme du point de vue de votre personnalité. Dans cet exercice, c'est votre âme qui indiquera à votre personnalité ce qu'elle souhaite et qui elle est, comment elle se définit, et ce qu'elle a envie de vous dire sur votre mission de vie. Donnez-lui un nom si vous le souhaitez.

Date :

Cher (votre prénom)

Ton âme



Pour aller plus loin

- 📺 Visionner la petite vidéo de Diane Bellego qui pourra vous inspirer pour l'exercice du jour : « Union de la personnalité et de l'âme » (2009) : <https://youtu.be/G1EYIUCpvjo>
- 📖 Suivre le *Cahier d'exercices du Défi des 100 jours pour vivre la magie au quotidien* (Guy Trédaniel Éditeur, 2017).



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



MES SUCCÈS

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

[illegible]

MA GRATITUDE

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

A large sheet of dot grid paper with a red border and a grid of dots. The grid consists of 20 columns and 15 rows of dots, providing a structured space for writing or drawing.

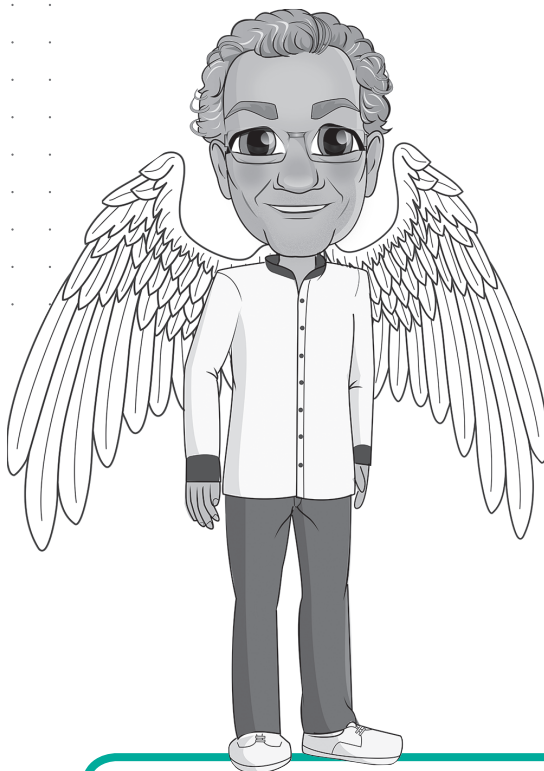


L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE CORPS ET ÂME

Date :

Mon intention du jour :

Nos corps physique et spirituel ont tous deux besoin d'être nourris. Certains aliments ont un prix à payer sur votre âme. D'autres sont bons pour l'âme, mais moins digestes pour votre corps (peut-être est-ce le cas du cru pour vous).



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- ☐
- ☐
- ☐

★ DÉFI DU JOUR

Votre défi du jour est de trouver ce juste équilibre entre l'alimentation de votre corps et celle de votre âme. Qu'est-ce qui nourrit vos corps ? Feuilletez si nécessaire votre cahier d'exercices afin de retrouver certains des éléments qui nourrissent votre corps et ceux qui nourrissent votre âme, et listez-les.

À vous

■ Ce qui nourrit mon corps :



■ Ce qui nourrit mon âme :



Encerclez les aliments en commun dans ces deux listes qui pourraient faire partie de votre alimentation quotidienne et vous permettre d'avoir une présence d'esprit, de la joie, de la vitalité, du bien-être, de la bienveillance, de la gratitude, de l'intuition et de la créativité.



Je suis guidé

■ Demandez à vos guides, anges de vous guider aujourd'hui. Utilisez cartes, oracles, pendule, visualisation, méditations, autohypnose ou autres outils pour obtenir plus d'informations.

Par exemple

« Mes guides m'ont demandé de passer à une alimentation végétale. Je le fais progressivement, au fil des ans, sans me brusquer. Le passage au bio et au superblender m'aide beaucoup. Mes intolérances m'ont boostée pour changer tout, au fil des années. Je n'évite plus les aliments qui m'indisposent : je choisis ceux qui me font du bien. »

DÉFI
SPORT



À vos swings !
Découvrez la méthode Yo-golf
en **page 19 !**



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



MES SUCCÈS

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

[illegible]

MA GRATITUDE

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

[illegible]



CONTACTEZ VOTRE VULNÉRABILITÉ

Date :

Mon intention du jour :

En se reconnectant avec notre féminin, nous sentons grandir notre puissance et notre confiance en nous. Laisser émerger notre partie vulnérable, celle que l'on cache habituellement aux autres, sera tout aussi important à explorer sur ce chemin d'éveil. Nous pourrions ainsi nous aimer plus profondément et faire la paix avec l'être que nous sommes.

Accueillir cette vulnérabilité n'est pas de la fragilité, mais correspond plutôt à notre capacité à être vu sans « masque », sans filtre. Contacter notre vulnérabilité nous permet d'être pleinement en lien avec les autres !



DÉFI DU JOUR

LAISSEZ VOTRE VULNÉRABILITÉ S'EXPRIMER

Ce défi du jour nous est proposé par Camille Sfez, auteure et créatrice de la première Tente rouge de Paris.

Être en lien avec son féminin, c'est renouer avec toutes les parties de soi, développer son écoute et l'accueil de ce qui arrive. La vraie puissance se trouve là, non pas dans la force, mais dans la capacité à s'ouvrir à ce qui est. Alors, à vous de jouer, et laisser aujourd'hui votre vulnérabilité s'exprimer !



MES 3 PRATIQUES DU JOUR

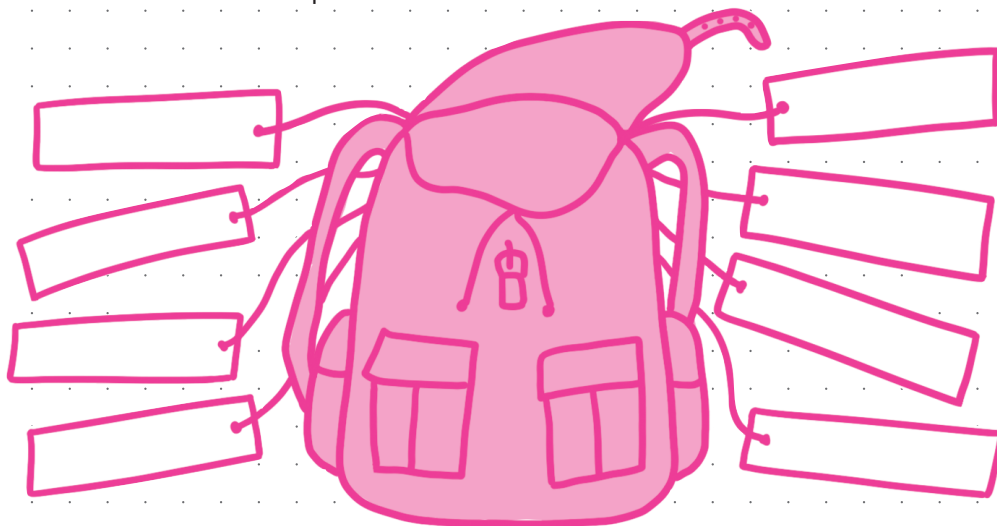


La pratique du sac à dos

1. Installez-vous dans un endroit confortable, allumez une bougie, fermez la porte pour vous retrouver seul avec vous-même. Vous allez à un rendez-vous important, à la rencontre de vos ombres.
2. Fermez les yeux et imaginez que vous portez un grand sac à dos, dans lequel vous avez mis toutes les émotions que vous ne vous êtes pas autorisé à ressentir ces derniers temps. La colère, la tristesse, la peur, les sentiments inconfortables... à qui vous avez dit quand ils ont surgi : « Je ne devrais pas ressentir cela, je n'ai pas envie d'être encore ... (en colère par exemple) ». Il faut beaucoup de confiance et de bienveillance pour laisser ces émotions se montrer.

☐
☐
☐


Listez vos émotions dans les étiquettes :



3. Imaginez que vous ouvrez grand les bras, et qu'avec toute votre compassion, vous laissez chacune de ces émotions vous dire ce qu'elle a à dire. Si elles sont là, c'est qu'elles ont un message pour vous. Sentez que chaque fois que vous écoutez un message, une grande vague d'apaisement s'installe, celle de reconnaître un besoin derrière chaque émotion. Besoin de respect, de justice, d'avoir des relations harmonieuses, de compréhension, de communication, de pardon.

Message de (nommer l'émotion) :

Message de (nommer l'émotion) :

Message de (nommer l'émotion) :

4. Petit à petit, votre sac à dos s'allège et votre vulnérabilité, maintenant reconnue, devient de plus en plus facile à accepter. Il n'y a rien à faire avec elle, juste à la prendre dans vos bras. Dites-lui que vous la comprenez, qu'elle vous a été utile, qu'elle peut maintenant se reposer.

5. Enfin, visualisez votre sac à dos vide, puis plus de sac du tout. Faites circuler une onde de lumière, une onde de détente, dans toutes vos cellules, avec toutes les parties de vous unifiées. Remerciez votre courage, c'est lui qui vous a guidé. Ouvrez les yeux et dans les prochains jours, repensez à cet exercice lorsque vous aurez envie de mettre une émotion de côté. Rappelez-vous de vous prendre dans les bras à ce moment-là.

Pour aller plus loin



Psychologue clinicienne et auteure de *La Puissance du féminin. Libre, sereine et sacrée : renouez avec vos forces profondes* (Leduc.s, 2018), **Camille Sfez** accompagne les femmes à renouer avec elles-mêmes. Elle anime des cercles, des ateliers sur la vulnérabilité et des week-ends de ressourcement. camillesfez@gmail.com
www.renoueravecsonfeminin.fr



Son interview sur la Télé de Lilou :
<https://tinyurl.com/itwcamillesfez>



Regardez également le TEDx de Brene Brown sur le pouvoir de la vulnérabilité :
<https://youtu.be/oPKSVv9GHT8>.
En quoi vous coupez-vous de votre vulnérabilité, de vos émotions inconfortables... mais aussi de l'amour ?

BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS



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

MES SUCCÈS



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

A large sheet of dot grid paper with a 20x10 grid of dots on a light gray background. The dots are arranged in a regular grid pattern, with 20 columns and 10 rows. The paper has rounded corners and a light gray background.

MA GRATITUDE



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

[illegible]



Date :

Mon intention du jour :

ENTENDRE

“

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

”



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- ☐
- ☐
- ☐

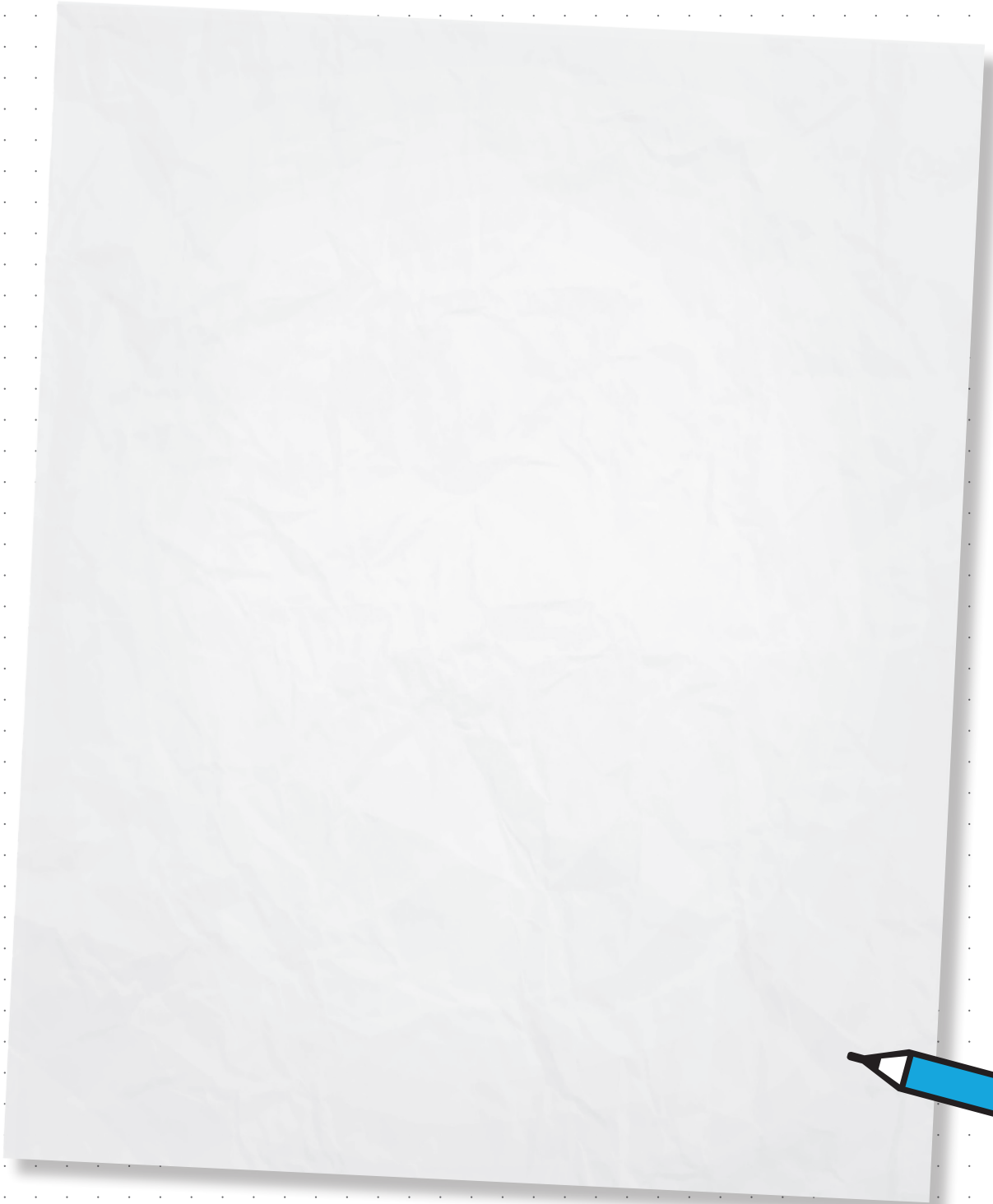


★ DÉFI DU JOUR

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!

À vous



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine12-arcenciel/>



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



MES SUCCÈS

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



MA GRATITUDE

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

A large sheet of dot grid paper with a blue border and a grid of small dots. The dots are arranged in a uniform grid pattern across the entire page.



VOTRE INTUITION EST VOTRE MEILLEURE AMIE

Date :

« Mon Moi supérieur s'appelle..... »

Mon intention du jour :

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

L'intuition vous apporte d'excellentes idées, de l'inspiration et des solutions. Elle vous oriente vers les relations positives et vous conseille en cas de difficultés relationnelles, et, comme elle est votre meilleure amie, vous devriez lui parler tout le temps, ce qui sera plus facile en lui donnant un nom.

Tout aussi loufoque que cela puisse paraître, il s'agit en fait d'un moyen très judicieux pour épurer de votre canal intuitif votre ego qui veut mener la danse, afin de pouvoir accéder immédiatement à votre intuition et à ses conseils avisés. Carl Jung appelait son intuition « Philomène » et s'entretenait régulièrement avec elle. Chaque fois qu'il éprouvait le besoin de se mettre en contact avec son Moi supérieur et son guide intérieur, il s'asseyait pour méditer et s'engageait dans de longues conversations avec Philomène.

Quant à moi, Sonia, j'ai baptisé mon intuition « Lumière vive » et, comme Carl, nous discutons aussi sans arrêt. Je ne fais pas que m'entretenir avec elle, si j'ai le temps de m'engager dans une longue conversation, je la sollicite pour qu'elle me guide chaque jour, toute la journée, par rapport à tout, que ce soit ou non important.



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- ☐
- ☐
- ☐



★ DÉFI DU JOUR

Aujourd'hui, nous vous invitons à donner un nom à votre guide intérieur et à votre Moi supérieur, vous pourrez ainsi vous entretenir plus facilement avec eux. Nous vous recommandons de choisir un nom simple, que vous aimez et qui vous semble le plus approprié.

Lorsque vous aurez donné un nom à votre intuition, prenez des nouvelles au cours de la journée en demandant à votre Moi supérieur, en l'appelant à voix haute par son nom, ce qu'il pourra vous proposer chaque fois que vous aurez besoin de solliciter ses conseils.

Vous pourrez ainsi constater combien ses propos sont on ne peut plus différents de ceux que tient votre ego. Asseyez-vous pour y réfléchir. Mieux encore, prenez des notes sur la page suivante. Vous n'êtes même pas dans l'obligation d'en tenir compte. Vous avez le choix. Lorsque vous aurez exprimé ses conseils oralement, vous pourrez alors décider de les suivre ou pas.

Par exemple

Si, dans votre vie, vous rencontrez des difficultés avec une personne en particulier, au lieu de vous asseoir pour essayer de cerner le problème, demandez à votre Moi supérieur ce qu'il en pense.

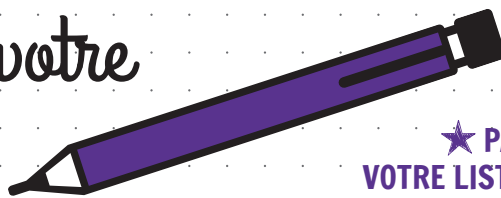
Commencez en lui demandant à voix haute: « Moi supérieur, peux-tu me guider, s'il te plaît ? » Puis, de nouveau à voix haute, dites: « Mon Moi supérieur, [son nom], a dit... » et terminez la phrase. En procédant ainsi, vous vous sentirez peut-être un peu excentrique, voire puéril, cependant, cet état d'esprit ouvert, réceptif et ludique sera le plus propice pour accéder à votre intuition.

Moi supérieur,
peux-tu me guider,
s'il te plaît ?

Mon Moi supérieur,
Lumière vive, a dit...



Les conseils de votre Moi supérieur



★ PARTAGEZ ★
VOTRE LISTE SUR LE GROUPE
PRIVÉ FACEBOOK

www.facebook.com/groups/defi.arcenciel



1

2

3

4

5

DÉFI
SPORT



Une méthode inédite mixant
yoga et golf ! À découvrir
en **page 19 !**



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine11-arcenciel/>



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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

[illegible]

MES INTUITIONS

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

[illegible]

MES SUCCÈS

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

[illegible]

MA GRATITUDE

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

[illegible]

DÉFI SPORT



Le Yo-Golf est un mélange de yoga et de golf, qui demande en premier lieu de lâcher prise et, pour cela, de changer d'état d'esprit. Par les pratiques régulières des exercices proposés aujourd'hui, l'objectif est d'optimiser le « champ des possibles »... et de devenir heureux avec votre JE(u) !



Durée : 1 h
Le Yo-Golf se pratique à tout moment de la journée



MATÉRIEL

- ✓ Club de golf (ou bâton/manche à balai)
- ✓ Tapis de gym (ou grande serviette de bain)
- ✓ Tenue confortable (style jogging)
- ✓ 1 bouteille d'eau de 1 l ou 1,5 l + une pour vous hydrater

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- 1 Augmenter sa force et sa flexibilité physique pour un mental en béton
- 2 Travailler sur l'équilibre et la coordination
- 3 Se connecter à son JE(u) et valoriser son être

EXERCICES

- 15 min : rituel des « 5 Tibétains »
- 5 min de « cohérence cardiaque »
- 5 min : développement dynamique de votre coordination et travail cardio
- 5-7 min : retour au calme avec des exercices sur l'équilibre
- 15 min : mise en place des mouvements nécessaires au « swing naturel »
- 7 min : évolution dynamique de ces mouvements avec la serviette ou le bâton
- 7 min : conclusion et expression corporelle

Pour aller plus loin

- ▶ Regardez l'interview de Stéphane sur la Télé de Lilou : « Le golf rend heureux. L' incontournable technique de Stéphane Bachoz » : <https://youtu.be/5CfLx7In2KY>

➔ www.lecoachingdelilou.com/sport-defi-arc-en-ciel

LES COACHS : Olga Leonovitch et Stéphane Bachoz

Co-fondateur de la méthode d'apprentissage FlowMotion Golf, head coach professionnel et formateur pro, Stéphane Bachoz accompagne les golfeurs dans leur progression depuis plus de 25 ans, à tous les niveaux. Sa passion ? Aider les joueurs frustrés et bloqués dans leur progression en leur permettant de « devenir heureux avec leur JE(u) ». Ancien entraîneur et chorégraphe de patinage artistique sur glace et sur roulettes, Olga Leonovitch est aujourd'hui coach professionnelle de golf, diplômée d'État.



Site Internet : www.triangelaid.com



@stephane.bachoz



@stephane_bachoz



Triangelaid07



ENTRER DANS LE RÊVE LUCIDE

Date :

« J'ouvre ma conscience de jour comme de nuit. »

Mon intention du jour :

Pour les chamans, le rêve est un état tout aussi réel que l'état de veille. Dans la journée, l'esprit voyage à travers le corps. Ses perceptions sont continuellement voilées par le filtre déformé des sensations et des émotions. L'esprit perçoit la réalité à travers la vue, l'odorat, l'ouïe. Ces aptitudes peuvent être trompeuses. La nuit, tous ces sens sont au repos. Le corps lui-même est au repos. L'esprit peut ainsi voyager plus librement à travers le passé, le fu-tur. L'esprit peut interroger l'inconscient, visiter des contrées lointaines. Les yogis utilisent le rêve pour affiner leur vibration. Il existe différentes sortes de rêves. Les rêves sans aucune signification, les rêves de compensation (vous réfrénez une colère toute la journée, la nuit, vous rêvez d'une sorcière qui crie et hurle), les rêves qui sont des messages de l'inconscient et les rêves lucides ou rêves de clarté. Ces rêves apparaissent généralement dans la dernière partie de la nuit. Ce sont des messages de guides, des rêves prémonitoires, ou de véritables enseignements que vous recevez d'un maître, d'un lieu... Le prochain défi va vous aider à développer ces rêves.



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- ☐
- ☐
- ☐





DÉFI DU JOUR

Pour expérimenter les rêves de clarté, la première qualité à développer est la légèreté. Je vous encourage la veille à dîner léger, d'une alimentation plutôt végétarienne, et dans la journée à boire beaucoup d'eau. Aérez votre lit et couchez-vous de bonne heure. Passez votre chambre à la sauge. En vous mettant au lit, remplissez un verre d'eau. Buvez-en la moitié, posez-le sur un mandala puis allongez-vous.

La meilleure posture pour vous endormir est la posture du lion couché. Allongez-vous sur le flanc droit. Avec l'index droit, bouchez la narine droite et respirez par la narine gauche. Détendez votre corps. Scannez tout votre corps pour en ressentir toutes les dimensions. Faites défiler le film de votre journée depuis le moment où vous vous êtes réveillé, dans un sens, puis dans l'autre. Soyez attentif à toutes les sensations que vous avez vécues, à ce que vous avez vu et à ce que vous avez perçu. Vous devriez vous endormir sur cette sensation.

Le matin dès que vous vous réveillez, ne bougez pas. Gardez les yeux fermés et remémorez-vous votre rêve. Rassemblez les images, les sensations, les décors. Prenez le temps de scanner tout ce que vous avez vécu sans chercher à analyser. Puis, buvez la seconde partie du verre d'eau. Respirez profondément et écrivez toutes les images qui vous sont venues pendant la nuit.

★ PARTAGEZ ★
VOS RÊVES AVEC
LA COMMUNAUTÉ

www.facebook.com/groups/defi.arcenciel



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine12-arcenciel/>



BILAN DE FIN DE JOURNÉE


MES OBSERVATIONS

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




MES SUCCÈS

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



MA GRATITUDE

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

A large grid of 100 dots arranged in 10 rows and 10 columns, intended for drawing.

JOUR 84

Extrait du Défi
LIBÉRER SON RAPPORT À L'ARGENT
ET VIVRE SON ABONDANCE



Date :

Mon intention du jour :

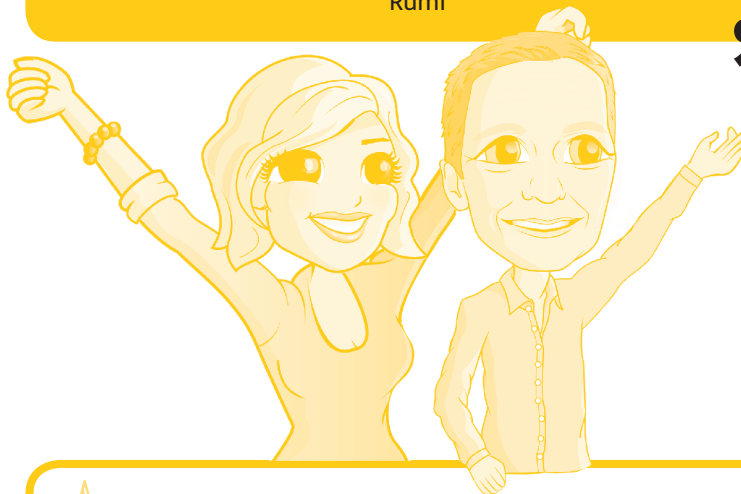
LA GRANDE RÉUSSITE

“

Vous êtes nés avec un potentiel. Vous êtes nés pour la bonté et la confiance. Vous êtes nés avec des idéaux et des rêves. Vous êtes nés pour accomplir de grandes choses. Vous êtes nés avec des ailes. Vous n'êtes pas faits pour ramper, alors ne le faites pas. Vous avez des ailes. Apprenez à les utiliser et envollez-vous.

Rûmî

”



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- ☐
- ☐
- ☐



DÉFI DU JOUR

Marianne Williamson a écrit : « Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur. Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toutes limites. C'est notre propre lumière et non notre obscurité qui nous effraie le plus. Nous nous posons la question "Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux?" En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ? (...) Vous restreindre, vivre petit, ne rend pas service au monde. L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres. Nous sommes tous appelés à briller, comme les enfants le font. (...) Et, au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même. En nous libérant de notre propre peur, notre puissance libère automatiquement les autres. »



Si j'obtenais une grande réussite...

Qu'est-ce qui me mettrait en joie?



Qu'est-ce qui me ferait peur?



Puis-je entreprendre quelque chose pour diminuer ma peur, pour franchir les obstacles que j'érige?



DÉFI
SPORT



1 h pour booster votre
équilibre et votre confiance
en vous

Voir **page 19 !**

BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



MES SUCCÈS

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



MA GRATITUDE

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



FAITES LE BILAN DE VOTRE DOUZIÈME SEMAINE

Faites le bilan de la douzième semaine de votre Défi des 100 jours.
Avez-vous eu de vrais moments de joie ? Ressentez-vous comme un accomplissement sur votre chemin ? Ou, au contraire, cette semaine a-t-elle été marquée par une baisse de motivation, par un relâchement ?



La fin du Défi. approche... Les quelques semaines qui arrivent marquent la dernière ligne droite pour faire briller toutes les couleurs de votre arc-en-ciel !

★ PARTAGEZ ★
VOTRE SEMAINE
AVEC LA COMMUNAUTÉ !



www.facebook.com/groups/defi.arcenciel

Échangez sur les ressentis de votre semaine avec le groupe privé du Défi arc-en-ciel.



RENDEZ-VOUS DEMAIN POUR VOTRE SEMAINE 13 DU DÉFI ARC-EN-CIEL.

Pour télécharger la semaine 13 et les suivantes, rendez-vous sur :

<https://www.lecoachingdelilou.com/arc-en-ciel>