

SEMAINE 8

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



Lilou
Macé

Guy Trédaniel
éditeur

JOUR 50

Extrait du Défi POUR UNE ALIMENTATION CONSCIENTE



MANDALAS VISUELS ET SONORES



Date :

Mon intention du jour :

Manger est avant tout un plaisir, un temps pour soi et de partage. Ce n'est pas seulement un acte nutritif. N'oublions pas que la beauté du contenu de nos assiettes, de notre table contribue grandement au plaisir gustatif. De même une musique douce et relaxante nous permettra d'apprécier d'autant plus le contenu de notre assiette, en ralentissant notre rythme cardiaque. Se nourrir, s'alimenter en conscience apporte bien plus que de l'énergie pour continuer votre journée au rythme où vous le souhaitez.



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



DÉFI DU JOUR

Votre défi du jour est d'augmenter votre plaisir à table au travers de mandalas visuels et sonores. Ce sont les deux sens (la vue et l'ouïe) que nous allons inviter plus particulièrement aujourd'hui.

Trouvez des idées créatives et simples pour sublimer votre environnement. Par exemple : à la maison, sortez votre plus belle nappe et ajoutez un petit bouquet de fleurs ou une bougie sur votre table ; au bureau, placez une serviette de couleur sous votre Tupperware. Rendez l'expérience du repas encore plus réjouissante ! Prenez votre temps pour apporter une attention particulière.

Si vous préparez votre assiette, privilégiez le beau et l'harmonieux en créant un mandala avec vos aliments. « Mandala » signifie « centre et cercle ». Pour préparer votre mandala en conscience, prenez un moment avant de commencer votre préparation pour méditer, puis découpez les aliments de votre repas (fruits/légumes par exemple) et disposez-les en mandala, tel un tableau coloré. Les bonnes assiettes sont belles à regarder !

☐

☐

☐



Notez

Quelles attentions visuelles pourriez-vous apporter à votre table, à vos repas, à vos assiettes, à votre environnement pour les rendre plus agréables visuellement ? Listez tout ce qui vous vient à l'esprit.

“

L'ouïe joue également un rôle essentiel pour apprécier ce que l'on mange !

Manger sur fond d'une musique douce permet de ralentir le rythme cardiaque, de moins penser et procure ainsi une sensation de bien-être et de détente.

Appréciez et savourez en conscience ce mandala sonore ou bain de son.

”

Quels chansons ou albums pourraient contribuer à votre plaisir à table ? Créez-vous une playlist « alimentation consciente » relaxante et douce vous invitant à la détente.



★ PRENEZ EN PHOTO ★
VOTRE ASSIETTE,
VOTRE TABLE
ET PARTAGEZ-LA
SUR LE GROUPE PRIVÉ
FACEBOOK

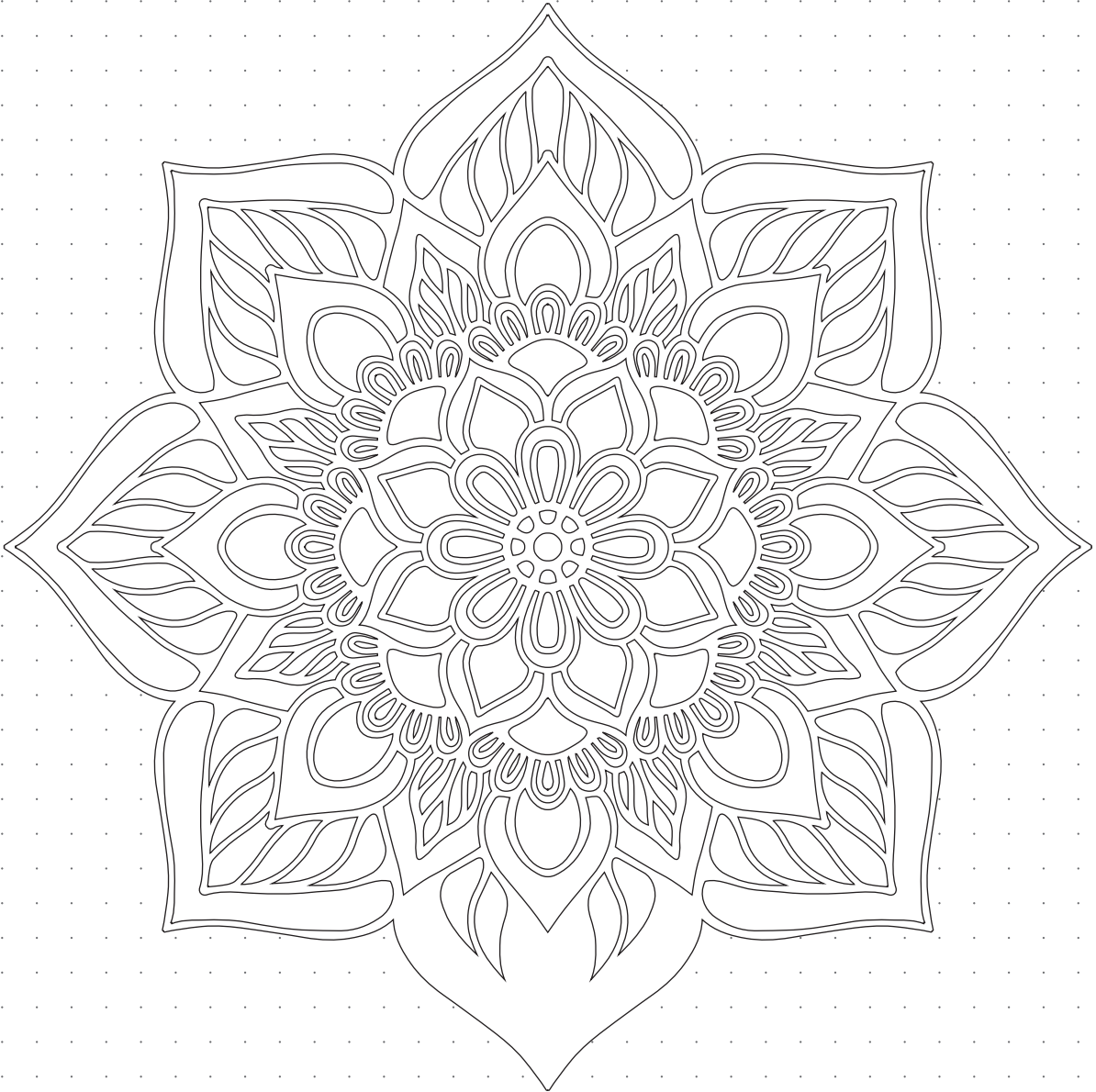
www.facebook.com/groups/defi.arcenciel





Prenez vos crayons de couleur !

Allumez une bougie, mettez une musique apaisante et coloriez le mandala ci-dessous. Celui-ci va vous permettre de rentrer dans un rythme, une petite transe favorisant de nouvelles idées, Laissez-vous bercer et hypnotiser par ce dessin.



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine8-arcenciel/>



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 rectangular area filled with a uniform grid of small dots, intended for students to write their answers. The grid consists of approximately 30 columns and 12 rows of dots.



LA PRATIQUE ÉPIGÉNÉTIQUE

Date :

Mon intention du jour :

« **Pratique épigénétique** : méthode d'apprentissage qui fait remonter à la conscience tout ce que l'on porte dans nos gènes (transmission et vécu) qui traduit nos comportements, nos symptômes et nos choix de vie sans le savoir. C'est le langage limbique (inconscient) qui permet de décrypter les alertes qui préparent notre avenir afin de modifier nos comportements et, de ce fait, nos ressources innées. »

Valérie Tartera

Valérie Tartera, psychothérapeute, m'a accompagnée sur de nombreux défis de vie. Quand ça « bloque », je fais appel à elle, et cela me permet

**Ouvrir une nouvelle
porte de conscience.**

de libérer un stress caché, de le décoder et de redonner un nouveau signal à mon cerveau. Ouvrir tous les canaux et possibilités pour nous réaliser pleinement

au cours de ce Défi est l'une de nos intentions, et nous allons pouvoir tout de suite ouvrir cette nouvelle porte de conscience.

Valérie Tartera nous propose ici quelques clés, directement inspirées de la Méthode Nogues / Pratique épigénétique, des apprentissages issus des Thérapies brèves orientées solution et de son expérience clinique en tant que thérapeute. L'idée est, en tout premier lieu, de reconnaître et d'identifier nos difficultés ou blocages qui vont nous empêcher de nous réaliser pleinement, de concrétiser un rêve ou un objectif.



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



DÉFI DU JOUR

IDENTIFIEZ VOS POINTS DE RÉSISTANCE

Prenez un instant pour vous demander ce qui active votre « résistance ». Listez ici trois points essentiels qui, selon votre expérience, constituent des freins, vous retiennent pour votre réalisation personnelle.

- ☐
- ☐
- ☐



Vous reconnaissez-vous dans l'une des situations suivantes ?

- 1 Suis-je tourné sur mon passé et mon vécu, sur ce qui m'a été transmis, et est-ce que je cherche réparation et justice ? ☐ OUI ☐ NON
- 2 Est-ce que je manque de confiance en moi, à tel point que tout me semble inatteignable, trop grand, trop lourd, et m'entraîne dans la dépendance aux autres ? ☐ OUI ☐ NON
- 3 Est-ce que je n'ai pas d'idée précise, est-ce que j'ignore quelle est ma mission ? Est-ce un peu flou, abstrait... ? ☐ OUI ☐ NON

Si vous vous reconnaissez dans l'une ou l'autre de ces situations, voici quelques clés d'apprentissage qui peuvent vous permettre de dépasser votre blocage.

Nous savons aujourd'hui que nos gènes sont influencés par notre environnement, notre alimentation, notre activité, mais aussi par nos stress, nos croyances, nos pensées et notre état d'esprit. L'apprentissage va nous permettre de créer dans notre cerveau de nouvelles connexions synaptiques qui vont au fur et à mesure de la répétition devenir des réseaux référents. Ces réseaux vont se créer au niveau de notre cerveau émotionnel afin de libérer la neurochimie adaptée.

Lorsque nous sommes face à un lion, ces solutions peuvent nous sauver la vie et ne passent pas par la conscience, mais lorsque nous sommes dans notre environnement sécurisé et que nous souhaitons nous accomplir tout naturellement pour vivre notre vie d'homme ou de femme, cela va nous bloquer ou nous faire avoir des comportements inadaptés qui vont ralentir le processus, voire nous éloigner de notre programme naturel.

Par exemple

Si j'ai peur, je bascule dans un stress de survie qui va ordonner à mon cerveau de libérer les hormones nécessaires pour réagir. Adrénaline, cortisol, noradrénaline vont inonder mon organisme et trois solutions vont s'imposer : fuite / lutte / soumission.



C'est à ce moment-là qu'intervient l'apprentissage afin de conscientiser ce qui se joue dans l'inconscient et donner une autre information à notre cerveau qui libérera la neurochimie adaptée, comme la dopamine pour le plaisir, l'endorphine pour le bien-être et la confiance, la sérotonine pour la motivation, l'ocytocine pour les liens, l'amour et le désir, etc. C'est tout simplement aller dans le sens de notre programme naturel pour faciliter nos accomplissements et notre vie tout entière !

Vous retrouverez ci-après des phrases d'apprentissage correspondant à chacun de ces trois cas. Ces phrases sont à lire et à relire à chaque instant où vous vous sentez bloqué, freiné ou lorsque vous avez des peurs liées à vos projets de vie. L'acceptation permet de prendre conscience de ce qui active la résistance. L'apprentissage permet de nous connecter au bon sens de la vie. Lire ces phrases dans l'expérience fait intervenir la neurogenèse¹ pour créer de nouveaux réseaux préférentiels, grâce à la plasticité cérébrale, sur lesquels votre cerveau s'appuiera naturellement.

Fuite Lutte Soumission

1 La science a récemment prouvé l'existence de la neurogenèse adulte, c'est-à-dire la fabrication, à partir de cellules souches présentes dans le cerveau, de nouveaux neurones qui s'intègrent aux réseaux déjà existants. Nous pouvons tirer profit de cette « jouvence neuronale », de ce remodelage perpétuel du cerveau.

DANS LA QUESTION N°1

Lorsque nous sommes tourné sur notre passé, sur notre vécu, avec un sentiment que les choses ne sont pas réglées et qu'elles nous influencent trop dans le présent, nous nous positionnons en victime de la vie et du principe même de la transmission. Le passé doit nous servir de repère et d'expérience pour créer en conscience notre présent pour notre futur. Les douleurs du passé doivent nous servir à créer du nouveau et non de l'acharnement ou des blocages.

> Pour vous servir de l'apprentissage, utilisez ces repères :

- si vous ressentez des rancœurs envers vos parents, et/ou
- si vous ressentez des rancœurs envers un ou des proches, et/ou
- si vous contrôlez/bloquez vos actions pour éviter qu'une souffrance se reproduise, et/ou
- si vous ne voyez pas d'issue à vos problèmes, si vous tournez en rond, et/ou
- s'il y a dans la famille ou dans la lignée des cas de suicide ou de cancer ou de mort par accident, et/ou
- si vous avez des regrets ou pensez que c'était mieux avant...

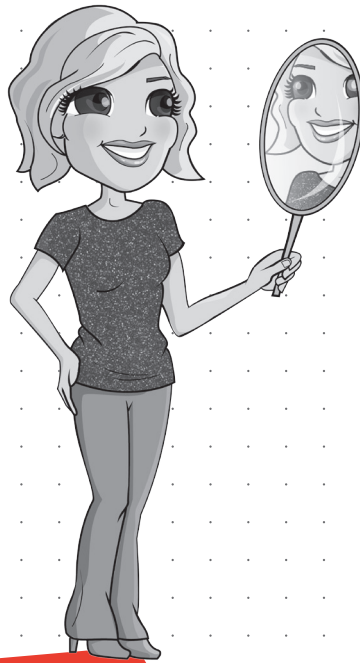
...l'apprentissage peut vous permettre de relancer vos motivations et d'avancer.

> Phrases d'apprentissage N°1 :

- 1) « J'accepte de reconnaître que mon passé me sert d'alibi pour tourner le dos à ma vie. »
- 2) « C'est le moment pour moi d'apprendre en toute sécurité que mes solutions sont obligatoirement dans mon futur afin de continuer à apprendre et créer. »



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine8-arcenciel/>



DANS LA QUESTION N°2

Lorsque nous pensons manquer de confiance en nous, lorsque nous doutons de nous, lorsque nous avons peur, lorsque nous n'osons pas nous lancer dans un nouveau projet, nous ne nous positionnons pas en adulte face à la vie. Nous manquons de confiance en la vie et en son programme naturel. Si nous avons des rêves, des désirs, des envies ou si nous nous sentons fait pour quelque chose de précis qui semble en de nombreux points nous correspondre, ce n'est pas un hasard. Ces élans de vie sont des repères qui émergent de tout notre être pour nous permettre de nous réaliser pleinement et accomplir notre mission de vie.



> Pour vous servir de l'apprentissage, utilisez ces repères :

- si vous avez l'impression que les autres s'en sortent toujours mieux que vous, et/ou
 - si vous vous positionnez instinctivement en enfant devant un autre adulte, et/ou
 - si vous avez l'impression de jouer dans la cour des grands, et/ou
 - si vous avez l'impression que c'est compliqué, et/ou
 - si vous êtes responsable de tout le monde mais pas de vous-même (surtout d'un point de vue émotionnel), et/ou
 - si vous avez du mal à décider et choisir pour vous-même, et/ou
 - si dans la famille ou la lignée il y a eu des abandons, des morts de parents, et/ou
 - si vous avez des difficultés pour entreprendre les choses seul et cherchez souvent le soutien des autres...
- ... l'apprentissage peut vous permettre de percevoir vos responsabilités comme des occasions de vous réaliser et non comme des contraintes lourdes à porter.



> Phrases d'apprentissage N°2 :

- 1) « J'accepte de reconnaître ma difficulté à me prendre en charge, parce que je renonce à moi pour les autres. »
- 2) « C'est le moment pour moi d'apprendre en toute sécurité à décider, choisir et renoncer pour mon unique avantage. »

Ceci n'est pas de l'égoïsme, n'oubliez pas : « On ne sort pas quelqu'un de l'eau si on est en train de se noyer. »



DANS LA QUESTION N°3

Lorsque nous n'avons pas d'idée, que nous ne savons pas trop pour « quoi on est fait », qu'on a l'impression que rien ne nous correspond vraiment, lorsque nous doutons beaucoup, que nous rêvons notre vie plutôt que de la vivre pleinement, il est possible que notre créativité soit bloquée.



> Pour vous servir de l'apprentissage, utilisez ces repères :

- si vos rêves ne sont pas « humainement » réalisables (vous avez la « folie des grandeurs »), et/ou
 - si vous fuyez parfois la réalité de votre vie en vous réfugiant dans le rêve, les romans, les films, Internet... (à fortes doses), et/ou
 - si à chaque fois que vous êtes sur le point de réaliser un projet, ça tombe à l'eau, et/ou
 - si vous imaginez toujours la pire des choses ou des situations, et/ou
 - si pendant l'enfance on a brisé vos rêves, et/ou
 - si vous avez vécu de grandes désillusions, et/ou
 - si vous vivez l'amour virtuel ou à distance, et/ou
 - si pour vous, dans la famille ou la lignée, il y a eu des orphelins, des séparations, des éloignements...
- ... l'apprentissage peut vous permettre de relancer votre processus naturel de créativité.



> Phrases d'apprentissage N°3 :

- 1) « J'accepte de reconnaître que j'utilise mon imaginaire pour anticiper ce que je ne souhaite pas et me préserver de la désillusion. »
- 2) « C'est le moment pour moi d'apprendre, en toute sécurité, à imaginer ce que je souhaiterais pour moi, sans y mettre de conditions ni d'obligations de résultat. »



Pour aller plus loin

- 🎧 Valérie Tartera habite à Aix-en-Provence où elle propose des séances privées individuelles par téléphone ou en personne. Grâce à l'épigénétique et au transgénérationnel, elle nous ouvre de nouvelles portes de conscience. Visitez son site : www.valerietartera.com, et regardez son interview sur la Télé de Lilou : « Pratique épigénétique Méthode Nogues et la plasticité cérébrale » (2015) : https://youtu.be/eNsX_M94j1Y
- 📖 Lire l'ouvrage de Dawson Church sur l'épigénétique : *Le Génie dans vos gènes. Médecine épigénétique et nouvelle biologie de l'intention* (Dangles, 2013).

BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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

[illegible]

MES SUCCÈS

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

[illegible]

MA GRATITUDE

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

[illegible]

JOUR 52

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



Date :

Mon intention du jour :

ÊTRE LIBRE

“Aucune prison, aucun barreau ne pourront m'empêcher de me sentir libre.”

Roger McGowen (condamné à mort pour un meurtre qu'il n'a pas commis et dans le couloir de la mort depuis 1987, attendant la révision de son procès)

Nous aspirons tous à la liberté, mais, inconsciemment, nous sommes nos propres saboteurs en nous empêchant d'y goûter pleinement. Ceux qui sont avides de liberté ont logiquement horreur de se sentir coincés, prisonniers dans une relation, un lieu, une place de travail ou autre chose. Par exemple, pour ne pas être coincé dans une relation de couple, autant ne pas tomber amoureux et garder de la distance. D'autres sont en couple depuis longtemps sans se sentir coincés. Votre ressenti vous appartient pleinement.

Comme être libre et être coincé/prisonnier ne sont que deux faces de la même pièce, vous avez à accueillir les deux faces pour vivre les événements autrement. Pour reprendre l'image de la pièce de monnaie, il est impossible de n'emporter que le côté pile et pas le face ou vice versa.

Certains projettent sur l'argent une croyance selon laquelle plus ils auront d'argent et plus ils seront libres. Cela n'est pas vrai.

Beaucoup de personnes possédant bien assez d'argent sont prisonniers d'un métier (choisi par loyauté familiale), dans un couple (par peur des conséquences en cas de séparation) et sans doute la plus grosse prison est la peur du regard des autres (surtout les proches). L'argent vous permet de devenir plus que ce que vous êtes déjà. C'est un miroir grossissant. Si vous aimez aider les autres, alors vous pourrez aider encore plus de monde!



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- ☐
- ☐
- ☐

DÉFI DU JOUR

Observez si vous vous sentez pleinement libre dans votre vie. Quelles sont les situations qui vous font vous sentir bloqué? Avez-vous horreur de vous sentir coincé? Regardez avec bienveillance comment vous vous empêchez d'être libre.



DÉFI SPORT



Remettez votre énergie
en mouvement grâce au
yoga Vinyasa.
Voir **page 22 !**

Nous entendons souvent des personnes dire qu'elles feraient bien autre chose s'il n'y avait pas le crédit de la maison. Autrement dit, la charge financière de leur chez-soi devient leur prison!

Installez-vous debout ou bien assis et prononcez la première phrase en écoutant les résonances corporelles et émotionnelles, puis la seconde :

1 - « Je suis coincé ou prisonnier (dites le mot le plus insupportable pour vous) et c'est pleinement OK. »

2 - « Je suis libre avec et SANS argent (ou autre chose que l'argent selon sur quoi vous projetez votre liberté, par exemple : avec et sans faire ce que je veux, être propriétaire, être mon propre patron) et c'est pleinement OK. »

Répétez les phrases autant de fois et aussi longtemps que nécessaire pour vous sentir paisible dans votre corps.

Pour nourrir votre mental : dans certaines situations de la vie, être coincé peut être agréable. Par exemple : sur une île paradisiaque car les moyens de transport sont en grève, dans un chalet de montagne alors que l'abondance de la neige vous empêche de rentrer, dans les bras de la personne qui vous est chère, etc.



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...





Date :

Mon intention du jour :

FAITES INTUITIVEMENT UN TOUR D'HORIZON À DISTANCE

« Vérifions ça ! »

Voici l'une des découvertes enthousiasmantes que vous ferez : avec peu d'attention, vous pourrez vous servir de vos capacités intuitives pour évaluer avant votre arrivée les vibrations d'un lieu, des gens et des événements, afin de vous préparer, de mieux cerner et de connaître plus en profondeur une personne ou une situation et, si nécessaire, vous protéger de la négativité.



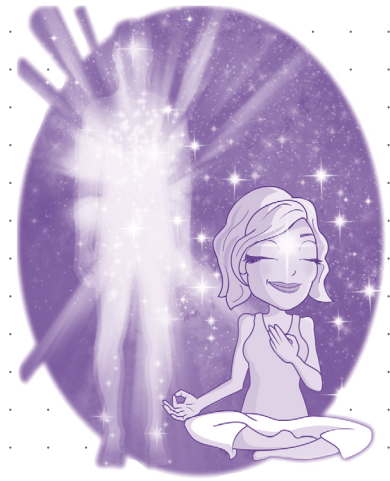
DÉFI DU JOUR

Commencez par appliquer cette méthode simple pour faire intuitivement un tour d'horizon à distance avant de vous rendre au travail. Choisissez la personne que vous souhaitez évaluer ainsi, comme un client potentiel, votre patron ou votre collègue. Fermez les yeux, faites venir cette personne à votre esprit et imaginez-la sous la forme d'une boule d'énergie de lumière blanche. Examinez-la mentalement de haut en bas pour voir si vous remarquez dans son champ énergétique quelque chose de bénéfique ou de toxique. Reportez votre conscience d'un côté à l'autre, puis recommencez. Percevez-vous une énergie positive ? Une énergie négative ? Des problèmes d'ordre physique ? Des préoccupations ?



MES 3 PRATIQUES DU JOUR





Tout en poursuivant votre examen mentalement, demandez ce qu'il est important de connaître pour vous mettre en contact avec cette personne le plus positivement et fructueusement possible pour vous deux. Faites confiance à tout ce qui vous viendra à l'esprit, énoncez-le à voix haute et, si possible, notez-le par écrit. Le moment n'est pas propice pour « vous faire une idée » si ce que vous avez perçu grâce à votre évaluation intuitive est « exact ». Contentez-vous de vous y fier et d'agir en fonction.



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine8-arcenciel/>



En présence de cette personne, utilisez les informations que vous avez reçues pour vous mettre positivement en relation avec elle.

Une autre façon géniale d'utiliser cette méthode d'évaluation à distance, c'est si vous naviguez sur les sites de rencontres ou de recherche d'emploi sur Internet. Ce défi vous permettra de vous mettre à l'écoute de bien plus d'informations que celles qui vous sont données de prime abord. Il pourra vous mener à des relations positives et vous évitera de perdre du temps avec celles qui pourraient être négatives.

Cette méthode vous permettra également d'évaluer à distance l'énergie des lieux, par exemple, les endroits où vous voulez vous rendre, ou en cherchant un appartement ou une destination de vacances. Vous pourrez aussi vous en servir pour choisir un restaurant.

En fait, les applications de cette méthode d'évaluation à distance sont infinies. Le secret pour relever ce défi, c'est de prendre tout votre temps, et de faire confiance à ce que vous ressentez sans laisser interférer votre cerveau gauche, logique.

En fin de journée, écrivez ce qui a découlé de ce défi. Qu'est-ce qui était le plus facile à évaluer ainsi? Qu'est-ce qui était le plus difficile? Le côté logique de votre cerveau a-t-il interféré?



DÉFI SPORT



Une dernière remarque: cette méthode d'évaluation intuitive à distance, pratique et utile pour obtenir des informations sur les lieux et les gens, manquera cependant de précision si vous vous en servez pour «espionner» en entretenant de mauvaises intentions.

Le secret, c'est d'être neutre quand vous y recourez, sans avoir au préalable la moindre suspicion ou attitude négative qui risque de rendre confuse toute interprétation précise.

Privilégiez donc la neutralité d'un bout à l'autre.

Réveillez vos 7 chakras
dans notre séance de yoga
arc-en-ciel !

Voir **page 22**



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]



LA RESPIRATION DU LOTUS

Date :

Mon intention du jour :

Les diaphragmes font partie des « Muscles de l'âme » : comme le psoas, ils tiennent un rôle essentiel dans notre alignement vertical et notre respiration. Plus nous respirons, plus nous ressentons, plus nous nous incarnons. Lorsque nous développons notre capacité à respirer profondément, nous découvrons la plénitude d'une immense relaxation. La circulation de l'énergie se rétablit dans notre corps, dans sa globalité, en haut et en bas. Lorsque l'on respire dans le cœur, cela active notre énergie circulatoire. La respiration dans les reins stimule leur énergie motrice pour qu'ils puissent soutenir le cœur. Ainsi, le « lotus » du cœur fleuri grâce à l'énergie de ses racines nourrit par la respiration. Les énergies vitales de notre cœur et de nos reins sont libérées et s'équilibrent mutuellement. Notre énergie sexuelle ainsi que notre état émotionnel sont optimaux.

Si nous ne respirons pas consciemment, nos diaphragmes se rétractent, et le cœur peut avoir tendance à se sentir oppressé, à surchauffer ou à s'agiter. Son énergie chaude se trouve piégée en haut du corps, et les reins - en bas - se refroidissent et se figent. Inversement, si l'énergie des reins est piégée en bas, elle ne peut soutenir et apaiser le cœur. Ce déséquilibre peut être à la source de tensions dans le bas du corps au niveau des muscles profonds comme le psoas, et peut provoquer des problèmes de dos. Cela peut aussi toucher la zone pelvienne, en relation directe avec nos organes sexuels, et engendrer des émotions négatives comme la peur.



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- ☐
- ☐
- ☐



DÉFI DU JOUR

RESPIREZ DANS LE CŒUR ET LES REINS

Commencez par explorer votre respiration en posant une main sur le cœur, l'autre sur le ventre. Expérimentez ces deux espaces dans votre corps et dans lesquels vous pouvez respirer :

- en haut avec votre poitrine : vous activez l'énergie du cœur,
- en bas avec votre ventre : vous activez l'énergie des reins.

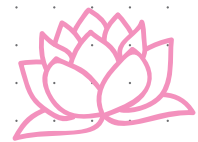


ACTIVEZ L'ÉNERGIE DU CŒUR ET DES REINS

1. Serrez doucement votre périnée et inspirez dans votre cœur pour lui donner de l'espace.
2. Expirez avec le son du cœur « Haaa » pour diriger sa chaleur dans vos reins et serrez doucement votre périnée à la fin de l'expir pour le recharger.
3. Inversement, faites un grand inspir dans vos reins en serrant votre périnée pour les stimuler.
4. Expirez leur énergie calme avec le son des reins « Tchuu » pour apaiser votre cœur.

L'idée est de respirer avec le cœur ou les reins, à tour de rôle, pour que leurs énergies s'équilibrent. Pour cela, essayez de serrer doucement votre périnée au moment où vous inspirez et à la fin de l'expir. Vous pouvez tester avec et sans la participation du périnée pour observer différents ressentis.

Observez les effets dans votre corps. Réussissez-vous à respirer sous vos mains ? Notez-vous une différence quand vous respirez dans le haut de votre poitrine ou le bas de votre ventre ? Remarquez leurs qualités et comment les relier progressivement ensemble. Est-ce évident ou difficile pour vous ? Ressentez-vous votre cœur et vos reins s'équilibrer ?



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine8-arcenciel/>



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS



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

A large rectangular area filled with a uniform grid of small black dots, intended for handwritten notes or answers.

MES SUCCÈS



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

A large sheet of white paper with a grid of small black dots. The dots are arranged in 20 rows and 20 columns, forming a square grid. The paper has rounded corners and a light gray border.

MA GRATITUDE



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

[illegible]

DÉFI SPORT



Cette semaine, Laura vous invite à une séance de yoga Vinyasa tonique mais accessible pour réveiller votre arc-en-ciel intérieur en vous connectant à vos 7 chakras, ces fameux centres énergétiques qui courent le long de votre colonne vertébrale.



Durée : 1h15

Cette séance se pratique en intégralité ou par séquence (chakra) en fonction de vos besoins



MATÉRIEL

- ✓ Tapis de yoga
- ✓ Zafu ou coussin de méditation
- ✓ Couverture/plaid pour la relaxation
- ✓ Tenue souple et confortable
- ✓ De l'eau (pour vous hydrater)



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- 1 Se connecter à ses ressources intérieures avec la respiration comme guide
- 2 Éveiller une conscience de soi et de son corps plus subtile
- 3 Équilibrer ses chakras en lien avec les 5 éléments (Terre, Eau, Feu, Air, Éther)



EXERCICES

- 1^{re} étape : méditation et création d'une intention pour « semer une graine »
- 2^e étape : connexion progressive au corps, en remontant le long des 7 principaux chakras
- 3^e étape : yoga fluide et dynamique pour (re)mettre votre énergie en mouvement
- 4^e étape : relaxation finale pour intégrer les bienfaits de la séance



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



LE COACH : Laura Lobjoit

Travaillant dans la communication, Laura a toujours été sportive et a découvert le yoga adolescente grâce à sa mère. Il y a sept ans, elle ose franchir le pas et devient professeur de Pilates et yoga en ajoutant régulièrement des cordes à son arc : marche nordique, bains sonores, yin, danse du dragon... Formée, entre autres, par Charlotte Saint Jean et Bernadette de Gasquet, son enseignement est organique, joyeux et accessible à tous, avec un souci particulier pour l'alignement. En novembre, elle organise le festival BLISS à Bordeaux, trois jours dédiés au yoga et aux pratiques douces.



Cours, ateliers et stages : www.bellibulle.com



Le festival : www.blissbordeaux.fr



Bellibulle



Bellibulle



[laura_yogirl](https://www.instagram.com/laura_yogirl)



Date :

Mon intention du jour :

L'ART DE LA MÉDITATION

“

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

”



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



- ☐
- ☐
- ☐

★ DÉFI DU JOUR

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.



Notez vos ressentis

Quels bienfaits vous apporte cette pratique de la méditation ? Au niveau mental ? Dans votre corps ? Notez ici ce que vous avez observé et ressenti.



★ REJOIGNEZ ★
LE GROUPE PRIVÉ FACEBOOK
www.facebook.com/groups/defi.arcenciel



Pour aller plus loin

- 📖 Découvrez les clés fournies par Christophe André pour méditer au quotidien : *Je médite jour après jour. Petit manuel pour vivre en pleine conscience* (L'Iconoclaste, 2014). Il propose aussi plusieurs programmes guidés sur l'application Petit Bambou.
- 🎥 Inspirez-vous du psychothérapeute Thierry Janssen interviewé par Lilou sur l'éveil des consciences (2020) : <https://youtu.be/lxC8uXAlgmc>



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine8-arcenciel/>



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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

[illegible]

MES SUCCÈS

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

[illegible]

MA GRATITUDE

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

A large sheet of graph paper with a grid of dots. The grid is composed of 20 columns and 12 rows of small, evenly spaced dots. The sheet has rounded corners and a light blue border.



RETROUVER SA FAMILLE D'ÂMES

Date :

« Je retrouve le lien avec mes frères et soeurs. »

Mon intention du jour :

Peut-être avez-vous déjà été impressionné de voir un ami passer ses week-ends à restaurer sa maison de campagne, vous qui avez du mal à poser une étagère. Peut-être que lui est impressionné par la patience dont vous disposez pour écouter vos enfants. L'un n'est pas meilleur que l'autre, vous ne faites pas simplement partie de la même famille d'âmes. Lorsque nous avons retrouvé notre famille d'âmes, non seulement nous incarnons pleinement nos belles qualités, mais nous recevons naturellement et sans effort les aides, les partenaires, les soutiens dont nous avons besoin pour réaliser nos projets. Les principales familles d'âmes sont :

Les bâtisseurs : Ils aiment construire, investir, transformer, acheter, revendre. Ils sont généralement de stature solide et de tempérament concret.

Les leaders : Ils ont le sens de l'initiative, savent mettre les autres en valeur et obtenir le meilleur de chacun. Ils aiment et savent être bien entourés.

Les enseignants : Qu'il s'agisse de transmettre la philosophie ou la cuisine, les enseignants ont un sens inné de la pédagogie. Ils savent transmettre leur passion.

Les guérisseurs : Qu'ils soient médecins, vétérinaires ou masseurs, l'âme des guérisseurs s'élève en prenant soin des autres, de leur santé ou de leur moral.

Les facilitateurs : Aiment créer du lien, rapprocher, mettre en valeur.

Les artistes : Ont besoin de créer, d'innover, de sortir du cadre, d'inventer.



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



☐

☐

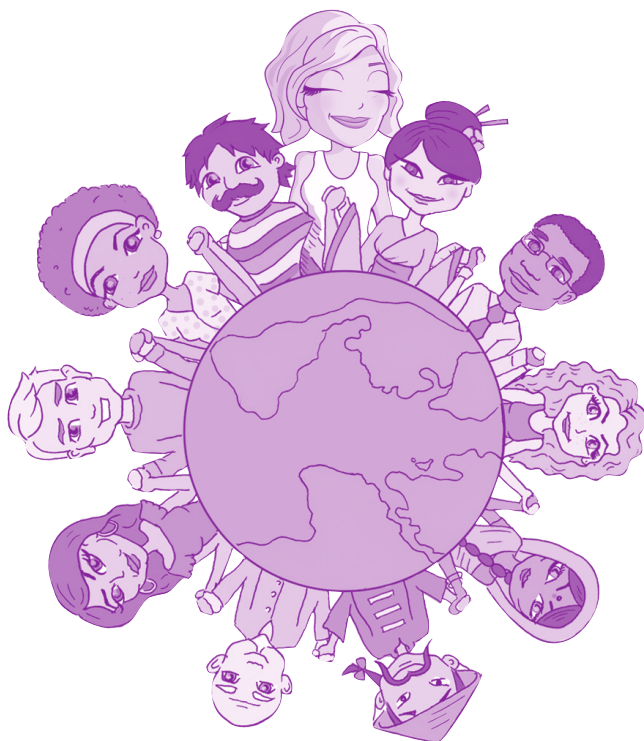
☐

Les ermites : Sont solitaires. Leur âme s'apaise et apaise le monde dans le silence et la contemplation.

Les explorateurs : Aiment le mouvement, le changement, les voyages.

Les chercheurs : Souvent bons à école, les chercheurs aiment comprendre, innover, analyser, faire avancer.

Une profession n'est pas liée à une seule famille. Nous pouvons être un chef d'entreprise en étant bâtisseur ou leader. Reconnaître sa famille d'âmes, c'est reconnaître la fréquence vibratoire à partir de laquelle votre âme, sur cette Terre, peut facilement s'élever.



DÉFI SPORT



Intégrez tous les bienfaits de
la séance de yoga dynamique
proposée par Laura.
Voir **page 22**



★ DÉFI DU JOUR

Aujourd'hui, consacrez ce défi à retrouver votre famille d'âmes. Prenez quelques minutes pour méditer, puis allongez-vous sur le dos. Remontez le temps année après année comme on feuillette à l'envers les pages d'un album de photos en notant les événements importants, les décors rencontrés et les états émotionnels forts dans lesquels vous vous êtes retrouvé. Revenez jusqu'à l'enfance. Retrouvez les ambiances, les sensations dans lesquelles vous aimiez vous retrouver. Aviez-vous tendance à consoler les uns et les autres? Faisiez-vous partie de la famille des guérisseurs? Aimiez-vous construire, jouer au mécano? Faisiez-vous partie de la famille des bâtisseurs? Vous pourriez peut-être vous sentir en affinités avec deux ou plusieurs familles. Si nous avons une famille principale, nous pouvons être en lien avec des familles supplémentaires.

★ PARTAGEZ ★
VOTRE EXPÉRIENCE
SUR LE GROUPE PRIVÉ
FACEBOOK

www.facebook.com/groups/defi.arcenciel



Pour aller plus loin

- 📖 Lire le livre de Marie-Lise Labonté *Les Familles d'âmes: votre identité divine et la mission de votre âme* (J'ai lu, 2013).
- 🎥 Regardez l'interview de Lilou Macé « Incarnation d'âme. Mieux comprendre la mort et la vie - Marie-Lise Labonté », <http://tinyurl.com/familleame>.



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine8-arcenciel/>

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 grid of small dots on a light gray background. The dots are arranged in a uniform grid pattern, with approximately 20 dots per row and 30 dots per column. The paper has rounded corners and a light gray border.

MA GRATITUDE

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

[illegible]

FAITES LE BILAN DE VOTRE HUITIÈME SEMAINE

Faites le bilan de la huitième semaine de votre Défi des 100 jours. A-t-elle été synonyme de grands changements ? De révélations ? De libérations ?



Félicitez-vous ! Fêtez l'accomplissement de cette nouvelle semaine en vous offrant un livre inspirant parmi ceux que nous vous avons conseillés. Quel bonheur de flâner en librairie pour dénicher « son » trésor !

★ 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. La communauté est toujours là pour vous écouter et vous épauler !

RENDEZ-VOUS DEMAIN POUR VOTRE SEMAINE 9 DU DÉFI ARC-EN-CIEL.

Pour télécharger la semaine 9 et les suivantes, rendez-vous sur :

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