

SEMAINE 6

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



Hara hachi bu

Date :

Mon intention du jour :

Il y a plusieurs années de cela, National Geographic avait fait un reportage sur les chercheurs ayant analysé plusieurs populations présentant une longévité allongée et vieillissant mieux que d'autres, notamment sur l'île japonaise d'Okinawa.

Les habitants d'Okinawa ont une philosophie qui résume bien leur style de vie sain : *Hara hachi bu*. La traduction : « Mangez jusqu'à ce que vous soyez à 80 % plein ». Notre cerveau mettrait vingt minutes avant de comprendre que nous avons notre estomac plein. Résultat : si vous mangez en attendant de ne plus avoir faim, alors vous mangez 20 % en trop.



Le *Hara hachi bu* est donc une pratique alimentaire qui consiste à s'arrêter de manger à partir du moment où l'on se sent à 80 % de son taux de satiété. En d'autres termes, vous laissez le temps à votre cerveau de faire l'ajustement et vous réduisez votre consommation de nourriture, mais également vous augmentez votre vitalité !



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



-
-
-

★ DÉFI DU JOUR

Testez par vous-même aujourd'hui le Hara hachi bu et mangez à 80 % de votre taux de satiété !
 Pour cela, mangez consciemment, soyez à l'écoute et ressentez la bouchée qui sera de trop ! Tel est votre défi du jour. Faites-le de manière ludique et refaites l'expérience au repas suivant afin de mieux définir ce point d'équilibre de votre satiété.
 Si cette pratique vous plaît, alors continuez sur plusieurs jours, semaines ou jusqu'à la fin du Défi des 100 jours ! C'est à vous de voir ce qui fonctionne le mieux pour vous afin de créer votre propre méthode.



Avez-vous souvent la sensation de trop manger ? À quel repas en particulier avez-vous cette sensation ?



Quelles sont les conséquences pour vous de trop manger ? Exemples : « je grossis », « je suis fatigué », « je dors mal », « je fais moins d'exercices », « je suis plus fainéant ». Prenez conscience de l'impact de manger au-delà des 100 % de satiété.



Que pourriez-vous changer ? Quelles actions pourriez-vous prendre pour manger à 80 % de votre taux de satiété et ainsi pratiquer le *Hara hachi bu* ?



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



DÉFI
SPORT



Focus sur les jambes
avec David !
Voir **page 20 !**



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine6-arcenciel/>



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



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

MES SUCCÈS

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



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

MA GRATITUDE

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



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



JOUR 37

Extrait du Défi DÉVELOPPER VOTRE INTUITION



METTEZ-VOUS À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS

Date :

Mon intention du jour :

« J'écoute mon corps. »

Nous faisons l'expérience de l'intuition au niveau du corps. Celui-ci ressent l'énergie. Lorsqu'il la reçoit, il la transmet à l'esprit, d'où vous pouvez ensuite utiliser cette information pour prendre des décisions mieux informées que si elles étaient uniquement contrôlées par l'intellect. C'est pourquoi nous décrivons souvent notre intuition par le biais de réactions physiques, comme « Je le sens dans mes tripes » ou « Ça m'a hérissé les poils sur la nuque et donné la chair de poule ».

Notre esprit est trop occupé à penser et a si souvent trop à faire que ces énergies subtiles particulièrement importantes et fréquemment protectrices, qui cherchent à attirer notre attention et à nous aider, nous échappent. Il est donc important de prendre l'habitude de prêter périodiquement attention à notre corps afin de prendre conscience de toutes les énergies qui y sont entreposées, attendant que nous remarquions leur présence.



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



-
-
-

★ DÉFI DU JOUR

Aujourd'hui, asseyez-vous calmement quelques minutes et examinez mentalement votre corps pour voir s'il pourrait contenir une énergie dont il serait fondamental de tenir compte.

Commencez par fermer les yeux et, à partir des pieds, laissez votre attention parcourir tranquillement votre corps, en passant ensuite aux mollets, aux genoux, aux cuisses, aux fesses et au bassin. Respirez lentement tout en le parcourant ainsi mentalement et avec la plus grande attention, puis constatez si vous ressentez dans ces zones de la tension, du stress, de l'anxiété ou de l'agitation. Notez en fin de journée comment votre corps communique avec vous.



À vous

Si c'est le cas, posez à votre corps les questions suivantes à voix haute: D'où viennent cette tension, ce stress, etc.? Est-ce strictement physique ou y a-t-il un message plus profond à découvrir? Qu'est-ce que cela essaie de me dire? Ce stress est-il lié à un événement qui s'est produit dans ma vie actuelle? S'agit-il d'une énergie que je retiens depuis longtemps? Écoutez votre corps lorsqu'il répondra à vos questions. Prenez votre temps en restant ouvert à ce qu'il vous raconte. Évitez de réagir ou d'avoir des préjugés, ou même d'essayer de faire sens de ce qu'il vous dit.



Poursuivez l'examen de votre corps à partir du bassin, jusqu'au ventre, aux hanches, au bas puis en haut du dos, aux épaules. Faites à nouveau une pause. Remarquez-vous de la tension ou du stress?



Demandez à votre corps si ce n'est que physique, ou si l'énergie tente de vous informer et de vous protéger à sa manière. Reprenez l'examen en remontant par le cou, la gorge, l'arrière puis l'avant de la tête, le front, le sommet du crâne, l'arrière des yeux, puis terminez par le dessus de la tête. Respirez et détendez-vous en procédant à cet examen. Ne vous précipitez pas. Arrêtez chaque fois que vous remarquerez la moindre tension pour demander à votre corps de vous dire de quoi il s'agit. N'oubliez pas de répondre à voix haute. Soyez curieux de savoir ce dont il a à vous faire part.



Programmez une alarme

Programmez aujourd'hui votre montre ou votre téléphone portable pour que l'alarme se déclenche toutes les trois ou quatre heures, afin de vous rappeler d'arrêter et de procéder à un examen, à la recherche d'informations intuitives. En prenant ainsi l'habitude, vous vous exercerez à rester connecté, au lieu de vous déconnecter.



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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

Large white rounded rectangular area with a light blue dot grid for writing observations.

MES INTUITIONS

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

Large white rounded rectangular area with a light blue dot grid for writing intuitions.

MES SUCCÈS

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

Large white rounded rectangular area with a light blue dot grid for writing successes.

MA GRATITUDE

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

Large white rounded rectangular area with a light blue dot grid for writing gratitude.





L' AUTO-MASSAGE DU VENTRE

Date :

Mon intention du jour :

Vous détenez le pouvoir de vous auto-guérir, de transformer vos émotions négatives en émotions positives en travaillant sur votre ventre. Pour cela, des exercices de respiration et des massages quotidiens vous aideront à prendre soin de cette zone. Il ne tient qu'à vous de vous réserver du temps chaque jour pour intégrer ces pratiques. Petit à petit, votre santé s'améliorera, vous accomplirez davantage de choses et deviendrez moins émotif. Le ventre est notre « second cerveau » : il est en effet connecté à notre cerveau d'un point de vue structurel et neurochimique. Tous deux sont complémentaires, et il est intéressant de noter que 70 à 85 % des cellules immunitaires de l'organisme sont fabriquées *via* le côlon. Le ventre abrite un réseau complexe de neurotransmetteurs et de molécules identiques à celles du « premier » cerveau. Parmi ces molécules « messagères », la sérotonine – un « antidépresseur » naturel – et la mélatonine – qui régule le sommeil. Le cerveau et le ventre sont directement reliés par le nerf vague (dixième nerf crânien, voie essentielle, entre autres, de la régulation de la digestion, de la fréquence cardiaque...), qui leur permet de communiquer de façon constante et réciproque. Le « cerveau intestinal » est « capable de se souvenir, il participe à la phase des rêves pendant le sommeil en produisant la sérotonine et constitue la matrice biologique de l'inconscient » (Michael D. Gershon, *The Second Brain*).



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



-
-
-

★ DÉFI DU JOUR

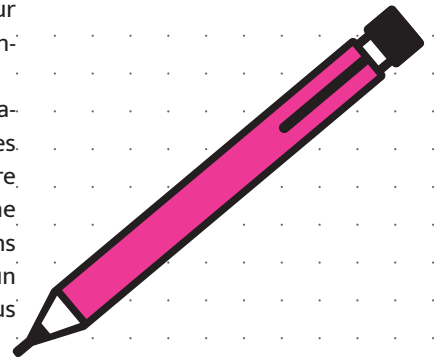
STIMULEZ VOTRE ÉNERGIE VITALE

Selon la sagesse taoïste, la « clé » de bonne santé la plus importante est d'éliminer chaque jour tensions, angoisses et toxines, de façon à ne pas les laisser s'accumuler dans notre corps. Beaucoup de personnes estiment que se lever le matin est la chose la plus difficile à faire. Elles se sentent déprimées, de mauvaise humeur, avec un corps endolori. Cela n'est que le résultat de l'accumulation des toxines dans leur corps. Les massages abdominaux sont le meilleur moyen d'éliminer ces toxines. Ils aident à libérer les blocages et à évacuer plus facilement les dépôts. En massant votre ventre, vous agirez directement sur votre bien-être, mais aussi sur votre premier cerveau. Massez-vous en dehors des temps de digestion et, si possible, en position couchée ou assise. Adoptez une approche apaisante et bienveillante. En effleurant votre ventre et les zones qui vous paraissent douloureuses ou que vous pensez problématiques, vous apporterez beaucoup de bien-être à votre corps et à votre mental.

Rituel du matin

Au réveil, restez au lit et gardez les yeux fermés. Selon les taoïstes, chaque organe possède une âme qui se met au repos en phase de sommeil et qui ne doit pas être brusquée au lever.

1. Allongée dans votre lit, posez vos mains sur la région du nombril.
2. Concentrez-vous sur votre nombril jusqu'à ce que vous le sentiez devenir chaud.
3. Reliez-vous à votre ventre. Que ressentez-vous ? Observez. Votre ventre est-il crispé ou mou ? Grand ou petit ? Rond ou musclé ? Connectez-vous à vos sensations.
4. Expérimentez ensuite avec votre respiration. Celle-ci descend-elle jusque dans votre ventre ? Pouvez-vous bouger votre ventre en le vidant (expiration) ? En le remplissant (inspiration) ?
5. Votre ventre se sent-il contracté ? Si oui, pouvez-vous le détendre ? Essayez d'expirer et de compresser votre ventre, puis d'inspirer pour sentir qu'il se dilate tel un ballon qui se vide et se remplit. Le sentez-vous se contracter ou se dilater ?
6. Réchauffez vos mains et placez-les sur votre ventre. Votre respiration peut-elle remplir vos mains ? Essayez de décrypter les messages envoyés par votre ventre. De quoi a-t-il besoin ? Laissez votre ventre guider vos mains. Où a-t-il besoin d'être touché et de recevoir une présence ? Faites-vous un auto-massage en respirant dans vos mains pour éveiller vos sensations, vos besoins les plus profonds. Trouvez un rythme qui vous convient. Souriez dans votre ventre. Vous sentez-vous reliée avec votre second cerveau ? Vous sourit-il en retour ?





ÉTAPE 1 : MASSEZ VOTRE VENTRE

1. Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés, les pieds à plat. Pour être plus à l'aise, vous pouvez aussi laisser reposer vos jambes sur un grand coussin, un traversin ou deux petits coussins placés sous les genoux.
2. Respirez longuement et profondément, et poussez la pression de l'air vers votre sacrum et jusqu'à votre plancher pelvien.
3. Continuez en montant la respiration jusqu'aux omoplates.
4. Expirez en laissant « tomber » votre poitrine, puis votre abdomen. Respirez ainsi durant tout l'exercice.
5. Du bout des doigts, massez doucement la peau située autour de votre nombril : cinq à dix minutes tous les jours peuvent améliorer la digestion et soulager les névralgies, la rétention d'eau ou l'excès de poids !
6. Éloignez vos doigts du nombril et massez en pompant délicatement le ventre. Commencez à gauche, sous les côtes : massez fermement, mais doucement, et descendez progressivement vers le nombril à partir du dessous des côtes. Répétez du côté droit.
7. Caressez votre abdomen en cercles concentriques dans un sens, puis dans l'autre.
8. Massez ensuite en pompant des deux mains. Massez profondément, mais gentiment, l'intérieur de votre bassin jusqu'au nombril.
9. Pour finir, placez les mains à plat et envoyez de la chaleur dans votre abdomen, en respirant doucement pendant quelques minutes.

ÉTAPE 2 : PRESSEZ

1. Les mains à plat sur le ventre, inspirez et gonflez le ventre comme lors d'une respiration abdominale. Plaquez vos mains comme si vous vouliez empêcher votre ventre de gonfler.
2. Pendant l'expiration, enfoncez vos mains tout en rentrant votre ventre.
3. Accompagnez ce mouvement de pressions et de légers relâchements, puis de petites vibrations.
4. À vous de percevoir et de développer vos sensations et les perceptions nécessaires pour créer une relation intime avec votre ventre.

ÉTAPE 3 : MALAXEZ ET PÉTRISSEZ

Saisissez la peau de votre ventre et pétrissez comme si c'était une pâte à tarte ! Gardez vos paumes et vos doigts en contact étroit avec votre ventre. Selon, ce massage peut être très doux ou énergétique.



La réflexologie ventrale

Utilisez la carte réflexologique du ventre pour équilibrer l'énergie de vos organes !

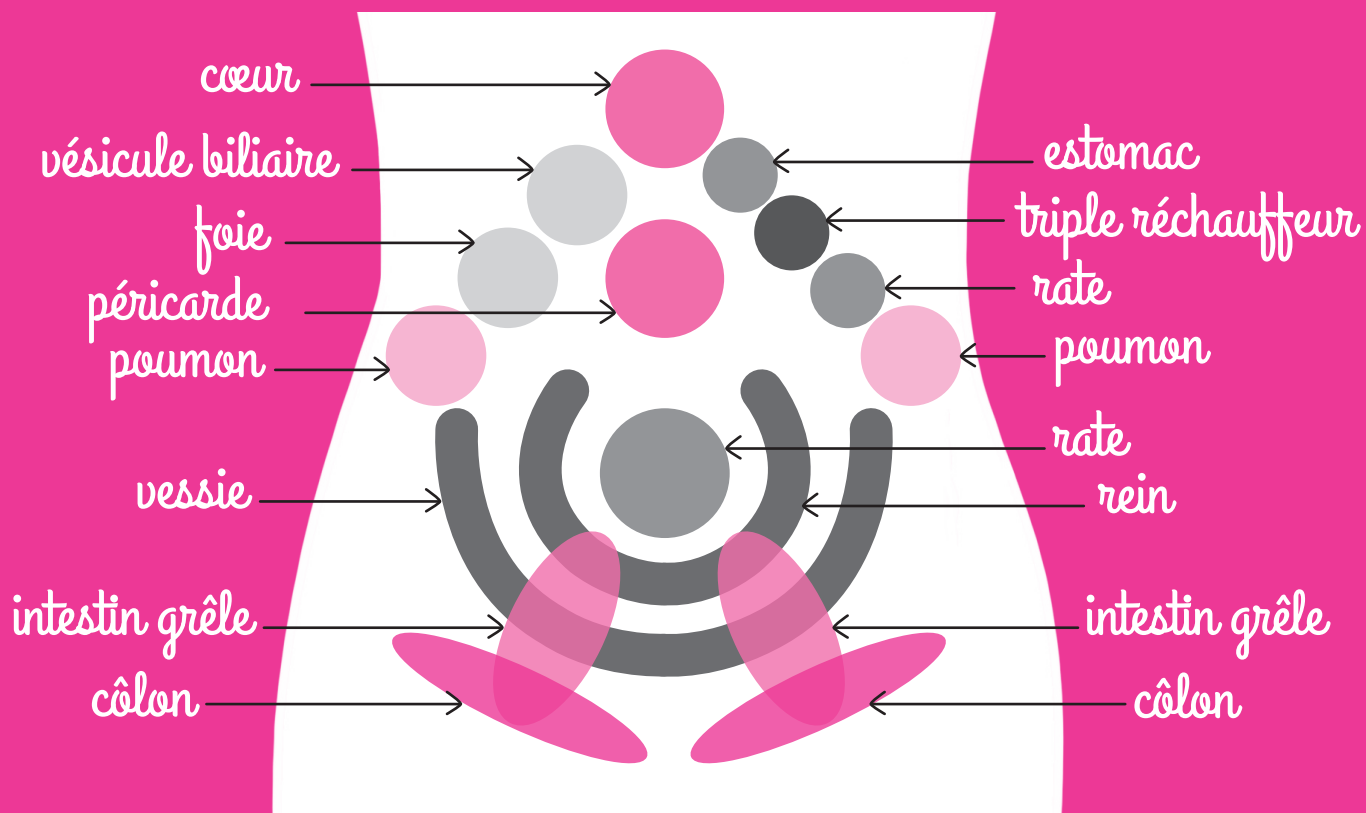


<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine6-arcenciel/>



CARTE RÉFLEXOLOGIQUE DU VENTRE

DE FACE



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



Large dotted writing area for observations.

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.





LA LOI DU KARMA OU DE CAUSE À EFFET

Date :

Mon intention du jour :

« Chaque graine que je plante aujourd’hui fleurira demain. »

La loi du karma ou loi de cause à effet est une loi universelle selon laquelle chaque cause produit son effet et chaque effet émane d'une cause. Si j'in-sulte le chien tous les matins, il arrivera probablement un jour où le chien me mordra. C'est le karma. Si j'arrose la plante régulièrement, si je lui offre soin et attention, un jour, celle-ci fleurira. C'est le karma. Ainsi, selon la loi du karma, le hasard n'existe pas. Il n'y a que des liens logiques entre les événements. Ce lien est parfois évident et immédiat, par exemple si vous souriez aux personnes que vous rencontrez sur votre chemin aujourd'hui, il y a de grandes chances pour que celles-ci vous rendent votre sourire et se montrent plus prévenantes avec vous. Il y a de grandes chances pour que, du coup, votre journée soit plus agréable et plus facile. Parfois, les liens kar-miques sont plus subtils. Certaines conséquences peuvent trouver leurs ra-cines dans l'inconscient collectif, dans la psychogénéa-logie ou dans les vies passées. Ce qui peut les rendre plus difficiles à décrypter. Mais aucun effet ne peut exister sans sa cause. Aucune fleur ne peut pousser si aucune graine n'a été semée. Même si parfois il est difficile de savoir si la graine a été semée par la main du jardinier, par une abeille, l'aile d'un oiseau ou par le vent. Cette loi nous per-met de devenir des êtres plus responsables. Nous quittons notre posture de victime et agissons en pleine conscience pour prendre notre destinée en main.



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



-
-
-

★ DÉFI DU JOUR

Méditez quelques instants sur une situation qui vous affecte ou vous a peiné. Puis, remontez pour trouver quelle responsabilité vous pouvez avoir sur cette situation. Ensuite, réfléchissez à un moment heureux qui vous est arrivé ces dernières 24 heures. Remontez le temps pour trouver la source de cet événement. Qu'est-ce qui dans votre attitude ou dans vos actes a contribué à ce qu'il se produise?





Soyez semeur de graines de bonheur ! Aujourd'hui, agissez en étant conscient des graines de karma positif que vous ensemencez. Même si vous ne savez pas exactement où et quand fleuriront les graines que vous allez faire germer, par des paroles encourageantes, par une attitude constructive, par des actes simples, honnêtes et généreux. Envoyez par exemple de l'argent à une fondation ! Ce soir, avant de vous coucher, méditez quelques minutes en vous réjouissant des graines de karma positif que vous avez semées ici et là !

DÉFI
SPORT



Activez votre cardio avec notre
séance sportive
en **page 20 !**



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine6-arcenciel/>



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



A large white rounded rectangular area with a light blue dotted grid pattern, intended for writing observations.

MES SUCCÈS

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



A large white rounded rectangular area with a light blue dotted grid pattern, intended for writing about successes.

MA GRATITUDE

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



A large white rounded rectangular area with a light blue dotted grid pattern, intended for writing about gratitude.





LES TRÉSORS DE L'ENFANCE

Date :

Mon intention du jour :

Quand j'étais petite, j'adorais organiser des spectacles, utiliser mes crayons de couleur et dessiner, ou écrire mon journal intime que je tiens depuis l'âge de 8 ans. Née aux États-Unis, je suis rentrée en France à cet âge-là. Mon français était alors très moyen, j'avais pris du retard dans cette matière et mes notes sont devenues mauvaises. J'avais des zéros en dictée et faisais énormément de fautes d'orthographe. Mais j'aimais écrire. C'était thérapeutique et cela m'aidait à dépasser les difficultés et incompréhensions que je traversais. Je ne partageais pas ce ressenti avec mon entourage, mais cela me faisait du bien. Et, surtout, je ne le faisais pas pour impressionner les professeurs ou mes parents. Mais, à un certain moment, j'ai arrêté. Cette capacité de partage est revenue lorsque j'ai perdu mon emploi, à Londres, à l'âge de 32 ans. J'ai alors publié mon premier journal intime écrit en pleine crise : *J'ai perdu mon job et ça me plaît*. Écrire me faisait du bien et m'a permis de prouver la magie de l'existence au-delà des diffi-

Je n'avais pas d'excuses valides pour m'arrêter d'écrire et créer des spectacles, et pourtant, si j'avais montré ce premier livre à la petite fille de 8 ans que j'étais, elle en aurait pleuré de joie.

cultés. C'était comme une évidence, mais mon blocage devant l'écriture en français était tel que je n'arrivais pas à m'exprimer devant une page blanche. J'ai alors choisi de partager mon expérience sur mon téléphone portable, à l'oral, en anglais, en enregistrant des MP3. Ceux-ci ont été retranscrits et ensuite traduits. Mon premier livre a donc été dicté à l'oral, en anglais !



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



-
-
-

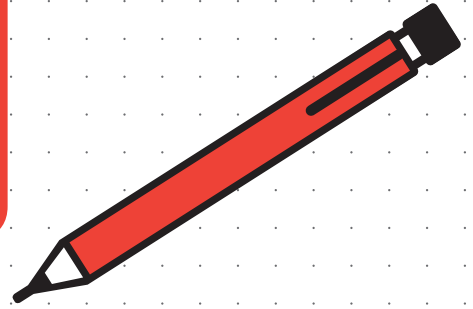


DÉFI DU JOUR

RETOURNEZ EN ENFANCE

Et vous, qu'aimiez-vous faire à l'âge de 8 ans ? Pendant votre enfance, au sens large ? En quoi vous êtes-vous investi en temps ? Qu'est-ce qui vous passionnait ? Étiez-vous collectionneur ? Vous aimiez peut-être les jeux vidéo ? Lire ? Écrire ? Dessiner ? Colorier ? Jouer à la poupée ? Aux Lego ? Construire des cabanes dans les arbres ? Faire des puzzles ? Étiez-vous passionné de trains ? De dinosaures ? D'Égypte ancienne ? Aimiez-vous créer des spectacles ? Parler à vos amis imaginaires ? Soyez le plus précis possible et si vous le pouvez, notez la période pendant laquelle cela vous animait vraiment et où les heures ne comptaient plus.

Listez tout ce qui vous passionnait. Si besoin, demandez à vos frères et sœurs, parents, amis d'enfance, pour avoir plus d'indices.

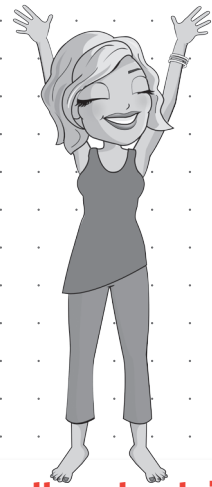


Et si vos passions d'enfance étaient transposables au présent ?


Notez pour chacune de ces activités ce qui vous plaisait le plus, ce qui était derrière cette obsession et qui pourrait être appliqué ailleurs.

Notez ce que vous avez appris sur vous-même, ce qui vous apportait de la joie et pourquoi.

Par exemple : si vous passiez des heures à jouer aux jeux vidéo, peut-être que ce que vous aimiez vraiment, c'était de vous améliorer, de vous dépasser, de devenir excellent dans une activité. Cette force mentale est tout à fait transposable et utile pour votre mission de vie. Elle permet de mettre une belle quantité d'énergie dans vos activités professionnelles, par exemple ! Si vous aimez votre travail, alors, vous pouvez y passer du temps, absorbé là aussi à vous améliorer sans cesse.



Pour aller plus loin

-  Lire mon premier livre *J'ai perdu mon job et ça me plaît* (Guy Trédaniel Éditeur, 2011).



Partagez vos passions d'enfance avec les co-créateurs !

Revivez les passions de votre enfance avec le groupe privé du Défi des 100 jours arc-en-ciel.

BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



A large white rounded rectangular area with a light gray dot grid pattern, intended for writing observations.

MES SUCCÈS

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



A large white rounded rectangular area with a light gray dot grid pattern, intended for writing about successes.

MA GRATITUDE

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



A large white rounded rectangular area with a light gray dot grid pattern, intended for writing about gratitude.



DÉFI SPORT



LA SÉANCE EN
VIDÉO

Ne pas bouger suffisamment peut nuire à votre santé physique, mentale et à votre longévité. L'idéal est de vous offrir une séance sportive chaque jour, à rythme modéré. Retrouvez ici David pour un ensemble d'exercices progressifs et abordables, axés sur les jambes et le cardio.



Durée : 30-35 minutes
Cette séance peut être effectuée à tout moment de la journée, en privilégiant la tranche 17h-20h.



MATÉRIEL

- ✓ Tapis de gym
- ✓ Chaise (ou canapé) solide et stable
- ✓ Un mur (pour prendre appui)
- ✓ De l'eau (pour vous hydrater)

OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- 1 Accentuer le travail sur les membres inférieurs, qui représentent une masse musculaire plus importante, donc une dépense énergétique accrue
- 2 Améliorer la quantité et la qualité de la force puisée du sol
- 3 Possibilité de faire monter le cardio en répétant davantage de mouvements

EXERCICES

Une version de départ et des exercices annexes pour gérer votre intensité en accélérant ou en ralentissant le rythme.

- 1^{er} bloc de 8 minutes d'échauffement : on active le corps en sollicitant les plus gros muscles, les membres inférieurs
- 2^e bloc de 6 minutes : squats et fentes pour amplifier les mouvements et augmenter la dépense énergétique
- 3^e bloc de 10 minutes. Objectif : sur chaque mouvement, augmenter de deux répétitions à chaque tour pour atteindre le plus de répétitions possible !
- 4^e bloc de 8-10 minutes. 4 exercices différents : pour passer au suivant, il faut refaire les précédents dans l'ordre. Un moyen simple de multiplier le nombre de répétitions en éveillant votre concentration

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

LE COACH : David Bouih

Cette séance vous est proposée par David Bouih, ancien sportif de haut niveau. Après avoir expérimenté de nombreux sports en tant qu'athlète (water-polo, judo, danse de salon ou jiu-jitsu brésilien), préparateur physique et préparateur mental, David a fait le choix d'accompagner le grand public via une méthode de suivi globale et originale visant à pratiquer une activité physique et neurologique par l'intermédiaire du jeu.



Son site : <https://studio-listix.com>



studiolistixbordeaux



studiolistix

JOUR 41

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



Date :

Mon intention du jour :



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



L'ARGENT DANS LE COUPLE

“

Ne vous mariez pas pour l'argent, vous pouvez emprunter à meilleur marché.

J. Kelly

”



La question est posée dès le premier dîner, le premier ciné, les premières vacances, etc. Elle perdure lors de l'ouverture du compte bancaire commun, de la conclusion du contrat de mariage ou encore de la transmission d'un héritage. Moins le couple va parler d'argent, plus il va fragiliser ses liens d'amour. Et plus les querelles sur les histoires d'argent sont fréquentes, plus une séparation est probable dans un laps de temps assez rapproché.

★ DÉFI DU JOUR

Le défi du jour vous propose d'aborder le thème de l'argent avec votre partenaire en toute liberté. Il n'est pas question ici de reproches, mais simplement d'exprimer calmement ce que vous ressentez. Pour cela, utilisez le pouvoir de l'intention.

Avant de commencer cette conversation en couple, émettez la volonté de parler d'argent en toute liberté et sérénité. Vous pouvez également visualiser une conversation qui se passe bien, en toute fluidité et harmonie, dans les rires. Mettez toutes les chances de votre côté pour clarifier toute situation qui ne l'est pas pour vous, et discutez-en. Si vous ne vous sentez pas encore prêt, alors attendez. Suivez votre intuition et observez ce que cela provoque en vous.

Notez dans votre cahier d'exercices ce que vous apprenez sur vous-même. Il est question ici de transformer non pas son partenaire, mais son propre rapport à l'argent. Vous abordez donc cette conversation en étant 100 % responsable.

À vous

Notez ci-dessous ce que vous n'avez pas abordé autour du thème de l'argent par peur de gâcher la qualité de la relation ou d'augmenter les problèmes existants.

Par exemple

« Je ne souhaite pas gâcher notre amour en parlant de mon désir d'avoir une assurance vie. »

« J'ai peur de lui parler d'argent car c'est un sujet qui le fâche. »

« Je n'ose pas exprimer mes désirs car je ne gagne pas ou moins d'argent que lui et je me sens coupable de dépenser son argent. »

« J'aimerais avoir de l'argent de sa part pour m'acheter des petites tenues et être belle. »

Observez aujourd'hui votre rapport à l'argent en couple et selon vos différents partenaires de vie. Quel comportement avec l'argent ont eu vos partenaire(s) ? Avez-vous attiré des partenaires plutôt fortunés ou au contraire plutôt désargentés ? Est-ce que l'argent était un terrain miné ? Si oui, en quoi ?



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine6-arcenciel/>

Vous êtes-vous respecté d'un point de vue financier dans vos relations de couple ? Chacun connaissait-il la situation financière de l'autre ou était-ce un sujet tabou ?



Est-ce important pour vous de gagner plus d'argent que votre partenaire ? Si oui, pourquoi ? Avez-vous, lors de séparations, laissé des plumes ou, au contraire, vous en êtes-vous plutôt bien sorti ?



Si vous êtes célibataire, observez votre façon de faire avec vos ex et notez dans votre cahier toutes vos formes récurrentes de fonctionner afin de ne pas transposer d'anciennes histoires de couple liées à l'argent dans votre prochaine relation. Peut-être qu'une lettre de pardon à vous écrire serait utile. Un rituel peut également être judicieux à mettre en place. Soyez spontané !

DÉFI
SPORT



N'hésitez pas à redécouvrir
la séance découverte de David
en **semaine 1 !**



BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



Large dotted grid area for writing observations.

MES SUCCÈS

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



Large dotted grid area for writing successes.

MA GRATITUDE

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



Large dotted grid area for writing gratitude.



JOUR 42

Extrait du Défi
POUR UNE VIE EXTRAORDINAIRE



LECTURES INSPIRANTES

Date :

Mon intention du jour :

“

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

Maya Angelou

”



MES 3 PRATIQUES DU JOUR



-
-
-



DÉFI DU JOUR

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



Quelques conseils de lectures

Serge Boutboul, *Développez vos facultés psychiques et spirituelles*, Éditions Véga, 2018 ; *Comment déployer l'être spirituel que nous sommes : discerner notre mission de vie et évoluer de manière authentique*, Éditions Exergue, 2013.

▶ L'interview de Lilou : <https://tinyurl.com/boutboul>

Romain Camus, *Cette énergie qui guérit : itinéraire d'un guérisseur des temps modernes*, First Éditions, 2019.

▶ L'interview de Lilou : <https://tinyurl.com/romaincamus>

Sonia Choquette, *Demandez à vos guides : comment entrer en contact avec votre réseau de soutien divin*, Éditions Exergue, 2016.

▶ Les interviews de Lilou : <https://tinyurl.com/soniaintuition> et <https://tinyurl.com/soniamatinala>

Marie-Pierre Dillenseger, *Oser s'accomplir : 12 clés pour être soi*, Mama Éditions, 2019.

▶ L'interview de Lilou : <https://tinyurl.com/Dillenseger>

Dr Joe Dispenza, *Devenir super-conscient : transformer sa vie et accéder à l'extra-ordinaire*, Guy Trédaniel éditeur, 2018.

▶ L'interview de Lilou : <https://tinyurl.com/joeFRlilou>

Audrey Fella, *Femmes chamanes : rencontres initiatiques*, Mama Éditions, 2020.

▶ L'interview de Lilou : <https://tinyurl.com/naturechaman>

Laurent Huguelit, *Mère : l'enseignement spirituel de la forêt amazonienne*, Mama Éditions, 2019.

▶ L'interview de Lilou : <https://tinyurl.com/naturechaman>

Marieli Hurtado-Graciet et Jean Graciet, *Sagesse et puissance de Ho'oponopono*, Jouvence, 2012.

▶ L'interview de Lilou : <https://tinyurl.com/graciet>

Thierry Janssen, *Écouter le silence à l'intérieur*, L'Iconoclaste, 2018.

▶ L'interview de Lilou : <https://tinyurl.com/thierryjanssen>

Alexandre Jollien, *Vivre sans pourquoi, Itinéraire spirituel d'un philosophe en Corée*, L'Iconoclaste/Le Seuil, 2015.

▶ L'interview de Lilou : <https://tinyurl.com/jollien>

Christine Lewicki, *J'arrête de râler ! L'intégrale*, Eyrolles, 2015.

▶ L'interview de Lilou : <https://tinyurl.com/ralerlewicki>

Christel Petitcollin, *Je pense trop : comment canaliser ce mental envahissant*, Guy Trédaniel éditeur, 2014.

▶ L'interview de Lilou : <https://tinyurl.com/jepensetrop>

Don Miguel Ruiz et Don José Ruiz, *Le cinquième Accord toltèque*, Guy Trédaniel éditeur, 2010.

▶ L'interview de Lilou : <https://tinyurl.com/donmiguel5>

Bernard Werber, *La Boîte de Pandore*, Albin Michel, 2018.

▶ L'interview de Lilou : <https://tinyurl.com/bernardwerber>



<https://www.lecoachingdelilou.com/semaine6-arcenciel/>

BILAN DE FIN DE JOURNÉE

MES OBSERVATIONS

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



A large white rectangular area with a light blue dotted grid pattern, intended for writing observations.

MES SUCCÈS

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



A large white rectangular area with a light blue dotted grid pattern, intended for writing about successes.

MA GRATITUDE

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



A large white rectangular area with a light blue dotted grid pattern, intended for writing about gratitude.



FAITES LE BILAN DE VOTRE SIXIÈME SEMAINE

Faites le bilan de la sixième semaine de votre Défi des 100 jours. Quel est votre regard sur le chemin déjà parcouru ? Quelles sont vos attentes pour la suite de ce Défi ?



Félicitez-vous ! Fêtez l'accomplissement de cette nouvelle semaine en vous offrant un moment rien que pour vous : un bon bain, une pâtisserie faite maison, un film... De nombreuses surprises sont encore à venir !

★ 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. Ceci va booster votre participation et motivation. Faites un direct ou écrivez un post. Sortez de votre zone de confort ! Allez ! Hop Hop !

RENDEZ-VOUS DEMAIN POUR VOTRE SEMAINE 7 DU DÉFI ARC-EN-CIEL.

Pour télécharger la semaine 7 et les suivantes, rendez-vous sur :

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