

# Le Défi de Ma Vie Puissance 100 !

Cette œuvre est mise à disposition sous licence Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 3.0 France. Pour voir une copie de cette licence, visitez <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/fr/> ou écrivez à Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.



Remarque, il est recommandé de commencer le défi un lundi et de planifier avec soin la période la plus favorable pour réaliser ce défi qui se déroule sur 100 jours (plus ou moins 20 jours) !

| Table des matières (avec les modules <u>C</u> orps, <u>E</u> sprit, <u>O</u> mbre, <u>M</u> ental) | page 1 <u>CEOM</u>     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| [J-30] Le défi de Ma Vie Puissance 100 !                                                           | 3                      |
| [J-20] Prêts pour le défi de Ma Vie Puissance 100 ?                                                | 3                      |
| [J-15] Vers des résolutions du Nouvel An qui durent ?                                              | 4                      |
| [J-14] Décider de consacrer du temps à son développement personnel                                 | 4                      |
| [J-13] Petits changements grands effets                                                            | 4                      |
| [J-10] Exercice d'amour bienveillant de 10 secondes                                                | 5 <u>EO</u>            |
| [J-5] Le défi de Ma Vie Puissance 100 ! débute dans 5 jours                                        | 5                      |
| [J-3] Le défi débute dans 3 jours                                                                  | 5                      |
| [J-2] Informations pratiques                                                                       | 6                      |
| [J-1] N'oubliez pas que vous êtes toujours libres                                                  | 7                      |
| [J1] Commencer la journée dans la gratitude                                                        | 8 <u>EO</u>            |
| [J2] Boire de l'eau                                                                                | 8 <u>C M</u>           |
| [J3] Méditer n'est pas optionnel                                                                   | 9 <u>E</u>             |
| [J4] Module Corps et Brain Gym                                                                     | 9 <u>C M</u>           |
| [J5] Saluer le soleil                                                                              | 10 <u>CE</u>           |
| [J6] Découvrir son intention pour pratiquer                                                        | 10 <u>E M</u>          |
| [J7] Envisager une petite diète                                                                    | 11 <u>C</u>            |
| [J8] Ecouter vraiment                                                                              | 12 <u>E Relations</u>  |
| [J9] Brain Gym : l'éléphant                                                                        | 13 <u>C M</u>          |
| [J10] Faire un petit détour                                                                        | 13 <u>C</u>            |
| [J11] Méditer en marchant                                                                          | 14 <u>CE</u>           |
| [J12] Que votre parole soit impeccable                                                             | 15 <u>O</u>            |
| [J13] Qi Gong : position statique Wu Ji                                                            | 15 <u>CE</u>           |
| [J14] Envisager d'aller à pied                                                                     | 16 <u>C</u>            |
| [J15] Commencer à travailler votre module ombre                                                    | 16 <u>O</u>            |
| [J16] Retour vers le présent                                                                       | 17 <u>E</u>            |
| [J17] Brain Gym : flexions alternées                                                               | 17 <u>C M</u>          |
| [J18] Sourire                                                                                      | 18 <u>CE Relations</u> |
| [J19] Dédier ses actions                                                                           | 18 <u>E</u>            |
| [J20] Lister ses peurs                                                                             | 19 <u>O</u>            |
| [J21] Ne pas croire tout ce que l'on dit                                                           | 20 <u>M</u>            |
| [J22] Appeler un(e) ami(e)                                                                         | 20 <u>EO Relations</u> |
| [J23] Ecouter le silence dans son cœur                                                             | 21 <u>E</u>            |
| [J24] Brain Gym : énergisant, clair, actif, positif                                                | 21 <u>C M</u>          |
| [J25] Célébrer ses succès                                                                          | 21 <u>C</u>            |
| [J26] Se mettre dans la peau de son adversaire                                                     | 22 <u>O Relations</u>  |
| [J27] Se placer dans une orientation créative                                                      | 23 <u>E</u>            |
| [J28] Créer un petit autel pour méditer                                                            | 23 <u>E</u>            |
| [J29] Terminer sa journée sur trois choses positives                                               | 24 <u>O</u>            |
| [J30] Brain Gym : points du cerveau                                                                | 24 <u>C M</u>          |
| [J31] Faire la liste de ses envies                                                                 | 25 <u>M</u>            |
| [J32] Manger des fruits et des légumes                                                             | 25 <u>C</u>            |



|                                                                |                        |
|----------------------------------------------------------------|------------------------|
| [J33] Réfléchissez à ce que vous pourriez laisser tomber       | 26 <u>O</u>            |
| [J34] Commencer un tableau de vision                           | 26 <u>E M</u>          |
| [J35] Manger des fruits au petit déjeuner                      | 27 <u>C</u>            |
| [J36] Prendre conscience de tout ce que l'on fait déjà         | 27 <u>CEOM</u>         |
| [J37] Le Module Corps : l'enchaînement des trois corps         | 28 <u>CE</u>           |
| [J38] Surprendre quelqu'un par un cadeau                       | 29 <u>O Relations</u>  |
| [J39] Manger végétarien aujourd'hui                            | 29 <u>CE</u>           |
| [J40] Eteindre la télévision                                   | 30 <u>EOM</u>          |
| [J41] Se réunir pour rigoler                                   | 31 <u>CE Relations</u> |
| [J42] Dialoguer avec son enfant intérieur                      | 31 <u>O</u>            |
| [J43] Les modules minutes pour les gens pressés                | 32 <u>CEOM</u>         |
| [J44] Passer du temps dans la nature                           | 32 <u>CE</u>           |
| [J45] Trouver trois obstacles à la vie de ses rêves            | 33 <u>EOM</u>          |
| [J46] Ajouter une pratique à son programme                     | 33 <u>CEOM</u>         |
| [J47] Trouver un but d'amélioration                            | 34 <u>OM</u>           |
| [J48] Faire un bilan à mi-défi                                 | 35 <u>M</u>            |
| [J49] Se remercier soi-même                                    | 35 <u>O</u>            |
| [J50] Les abdos chiffrés                                       | 35 <u>C</u>            |
| [J51] Faire de la place pour la nouveauté                      | 36 <u>O</u>            |
| [J52] Faire un inventaire courageux                            | 36 <u>OM</u>           |
| [J53] Exprimer sa gratitude                                    | 37 <u>O Relations</u>  |
| [J54] Brain Gym : dessiner le signe de l'infini                | 38 <u>C M</u>          |
| [J55] Faire la liste de nos qualités et de nos défauts         | 38 <u>OM</u>           |
| [J56] Pratiquer l'humilité                                     | 39 <u>EO</u>           |
| [J57] Module minute corps                                      | 39 <u>CE</u>           |
| [J58] Méditation minute                                        | 40 <u>E</u>            |
| [J59] Passer une journée sans dire de mal de personne          | 40 <u>EO Relations</u> |
| [J60] Passer une journée sans alcool                           | 41 <u>C</u>            |
| [J61] Découvrir ses peurs                                      | 41 <u>O</u>            |
| [J62] Découvrir son immunité au changement                     | 42 <u>OM</u>           |
| [J63] Découvrir les grandes suppositions qui nous tiennent     | 43 <u>OM</u>           |
| [J64] S'abstenir de diffuser la peur                           | 43 <u>O Ethique</u>    |
| [J65] Marcher                                                  | 44 <u>C</u>            |
| [J66] Désapprendre le ressentiment                             | 44 <u>EO</u>           |
| [J67] S'autoriser à briller                                    | 45 <u>CEO</u>          |
| [J68] Parler à un(e) inconnu(e)                                | 46 <u>Relations</u>    |
| [J69] Réfléchir à ce que l'on peut laisser tomber              | 46 <u>OM</u>           |
| [J70] Se dorloter au rythme des saisons                        | 47 <u>CE</u>           |
| [J71] Brain Gym : penser à un X                                | 48 <u>C M</u>          |
| [J72] S'abstenir de juger pendant une journée                  | 48 <u>O Relations</u>  |
| [J73] Méditer quotidiennement                                  | 49 <u>E</u>            |
| [J74] Etudier ses croyances                                    | 49 <u>OM</u>           |
| [J75] Ranger (et célébrer)                                     | 50 <u>C O</u>          |
| [J76] Hiérarchiser ses envies                                  | 51 <u>M</u>            |
| [J77] Ne pas faire de quoi que ce soit une affaire personnelle | 52 <u>O Relations</u>  |
| [J78] Apprendre à dire non                                     | 52 <u>O Relations</u>  |
| [J79] Faire une demi-heure d'exercice                          | 52 <u>C</u>            |
| [J80] Méditer en montant les escaliers                         | 53 <u>CE</u>           |
| [J81] Donner un objet aujourd'hui                              | 54 <u>Relations</u>    |
| [J82] Se désinscrire de quelques lettres d'information         | 54 <u>E</u>            |
| [J83] Pratiquer de puissantes affirmations                     | 55 <u>OM</u>           |
| [J84] Faire la sieste                                          | 56 <u>CE</u>           |
| [J85] Etre centré, connecté et ancré                           | 56 <u>CE</u>           |
| [J86] Se mettre à l'écoute de ses émotions dans son corps      | 57 <u>CE</u>           |
| [J87] Partager son expérience du défi                          | 58 <u>Relations</u>    |



|                                                                        |                      |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| [J88] Brain Gym : massage des oreilles                                 | 59 <u>C</u> <u>M</u> |
| [J89] Tenter une journée sans téléphone                                | 59 <u>M</u>          |
| [J90] Définir son programme de pratique                                | 60 <u>M</u>          |
| [J91] Bâiller et rire                                                  | 61 <u>C</u>          |
| [J92] Brain gym : les balancements                                     | 61 <u>C</u> <u>M</u> |
| [J93] Enoncer ses valeurs                                              | 61 <u>Ethique</u>    |
| [J94] Méditation Je Suis                                               | 62 <u>E</u>          |
| [J95] Faire toujours de son mieux                                      | 63 <u>Ethique</u>    |
| [J96] Choisir les objets dont on aime s'entourer                       | 63 <u>EOM</u>        |
| [J97] Ecrire ses engagements pour 2018                                 | 64 <u>E</u> <u>M</u> |
| [J98] Faire un grand ménage                                            | 64 <u>CEO</u>        |
| [J99] Danser à tue-tête                                                | 65 <u>C</u>          |
| [J100] Evaluer l'évolution de son score bonheur                        | 65 <u>M</u>          |
| [J101] Faire un cadeau sans raison                                     | 66 <u>O</u>          |
| [J109] Faire le bilan de l'année écoulée                               | 66 <u>OM</u>         |
| [J110] Penser à se détendre en toutes circonstances                    | 67 <u>CE</u>         |
| [J111] Faire un jeûne d'une journée                                    | 67 <u>CE</u>         |
| [J112] Faire une cérémonie du pardon                                   | 68 <u>CEO</u>        |
| DOCUMENTS                                                              | 69                   |
| Le développement mental adulte (source Immunothérapie du changement)   | 69 <u>M</u>          |
| Module Minute : Le processus 3-2-1 sur l'ombre                         | 70 <u>O</u>          |
| Le tableau arc-en-ciel des états de conscience                         | 72 <u>M</u>          |
| Feuille de travail pour construire votre carte d'immunité Immunity Map | 73 <u>OM</u>         |

## **[J-30] Le défi de Ma Vie Puissance 100 !**

A vos marques pour vous envoler !

Le défi de Ma Vie Puissance 100 ! débute le 15 janvier 2018 à Grenoble et sur internet.

C'est une rampe de lancement vers votre nouvelle vie, plus heureuse ou encore plus heureuse.

Le programme est basé sur la Pratique de Vie Intégrale de Ken Wilber et ses collègues et sur l'Immunothérapie du changement, entre autres. Il s'est encore enrichi cet été grâce aux Méditations intégrales.

Si les notions de « Bon, Vrai et Beau » résonnent dans votre cœur, alors ce programme est pour vous.

Pour visualiser la vidéo de présentation sur Youtube :

<https://www.youtube.com/watch?v=FUM2Zq3y-Pg>

## **[J-20] Prêts pour le défi de Ma Vie Puissance 100 ?**

Le défi de Ma Vie Puissance 100 ! vous propose rien de moins que de vous développer vers de plus hauts potentiels. Ken Wilber qui l'inspire décrit 8 stades de développement mental, chacun transcendant et incluant le précédent, plus complet, plus libre, plus efficace, plus heureux, plus clair. C'est un fait scientifique pour lui que lorsqu'on atteint les stades de second étage, on est dix fois plus efficace. Et la technique d'Immunothérapie du changement est le moyen pratique pour faire cette transition. Et donc, le programme de ce printemps qui se déroule entre le 15 janvier et le 24 avril, est une rampe de lancement pour cela.

Il vous reste trois semaines pour vous inscrire au [programme de groupe à Grenoble](#), mais vous pouvez aussi bénéficier de la partie en ligne en vous inscrivant sur le site [maviepuissance100.fr](http://maviepuissance100.fr).



## **[J-15] Vers des résolutions du Nouvel An qui durent ?**

*Il existe un curieux paradoxe : quand je m'accepte tel que je suis, alors je peux changer. Carl Rogers.*

Dans Immunothérapie du changement, Kegan et Lahey expliquent pourquoi les résolutions du Nouvel An ne marchent pas. Elles ne fonctionnent pas parce qu'on se contente d'un changement technique alors que pour atteindre certains de nos objectifs, il nous faut réaliser un changement adaptatif.

Le programme Ma Vie Puissance 100 ! va vous guider en douceur vers ce changement nécessaire pour vous.

Alors, petite action après petite action, c'est bien le grand saut qu'il faut se décider à faire.

Etes-vous prêt ?

Si oui, allez vite inscrire votre adresse mail pour vous abonner (gratuitement) au programme qui va débiter le 15 janvier.

Et suivez les nouvelles sur le site <http://maviepuissance100.fr>.

## **[J-14] Décider de consacrer du temps à son développement personnel**

*Aujourd'hui, je décide de consacrer du temps à me développer à la puissance 100.*

Il n'y a pas de miracle (enfin si mais c'est une autre histoire), si on ne change rien, rien ne changera.

Décider d'y consacrer du temps, c'est prendre la maîtrise de sa vie, c'est déjà se mettre à ramer plus vite que le courant.

Il n'est pas besoin de beaucoup de temps. Le simple fait d'avoir cette conscience, un instant, peut avoir des conséquences extraordinaires.

Au minimum, décider de se poser une minute, et tant pis si au cours de cette minute les pensées s'envolent, c'est déjà quelque chose. Se donner cinq minutes par jour, c'est déjà beaucoup.

Ne pas attendre demain.

Demain nous parlerons de la seconde condition qui est la régularité : en faire un rituel.

## **[J-13] Petits changements grands effets**

*La mauvaise nouvelle, c'est que vous êtes en train de tomber dans le vide, il n'y a rien à quoi vous accrocher, pas de parachute. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'y a pas de sol. Chögyam Trungpa Ripoche*



La mauvaise nouvelle c'est qu'on ne peut espérer améliorer sa vie sans rien changer.

La bonne, c'est que nous allons vous aider à introduire dans votre vie des activités -minute qui deviendront une seconde nature et dont l'effet peut être extraordinaire.

Voyez les colibris qui sont d'ailleurs présents sur mon carnet bonheur.

Et donc, l'important c'est la régularité. Décidez simplement de prendre 5 minutes par jour pour s'améliorer, et choisissez à quel moment vous allez le faire.

Peut-être faut-il décider de mettre le réveil 5 minutes plus tôt pour disposer de 5 minutes rien que pour vous. Peut-être faut-il prendre 5 minutes en arrivant le soir avant de vous détendre. Peut-être que ces 5 minutes peuvent être réparties sur toute la journée, une minute à la fois. Les modules-minute de *Pratique de Vie Intégrale* sont faits pour cela.

### **[J-10] Exercice d'amour bienveillant de 10 secondes**

*Rappelez-vous que la meilleure des relations est celle dans laquelle votre amour pour l'autre dépasse vos propres besoins. Le Dalaï-Lama.*

Il consiste à repérer deux personnes autour de vous et à vous dire : « Je souhaite à cette personne d'être heureuse », « Je souhaite à cette personne d'être heureuse ».

Faire cela toutes les heures de la journée, avec des personnes différentes qui ne font que passer par là, peut être une source de bonheur incroyable.

(cité dans *Outils de Géants*, Tim Ferris, exercice proposé par Chade-Meng)

### **[J-5] Le défi de Ma Vie Puissance 100 ! débute dans 5 jours**

*Ce n'est pas vrai que les chouettes personnes sont les derniers. Les chouettes personnes sont les gagnants avant même que le jeu ne commence. Extrait de You are the Best (Vous êtes le meilleur)*

Il ne vous reste que 5 jours pour vous inscrire au défi de Ma Vie Puissance 100 ! qui se déroulera sur 100 jours, du 15 janvier au 24 avril. Ce défi, co-construit avec les participants, est une expérience qui devrait vous permettre de booster votre croissance personnelle vers plus de potentialités, de bonheur et de liberté. Il s'appuie sur les théories du développement de l'adulte, et sur des méthodes permettant de dépasser la résistance au changement. Il consiste à mettre en place, petit à petit, des pratiques synergiques dans plusieurs modules, le corps, le mental, l'esprit et l'ombre.

Chaque jour, un article sera publié sur le site <http://maviepuissance100.fr> et donnera lieu à l'envoi d'un message aux personnes inscrites. Ce message contiendra une idée de pratique. Les participants seront invités à partager leurs découvertes et leurs succès.

N'hésitez pas à diffuser largement sur les réseaux sociaux grâce aux boutons de partage présents à la fin de l'article. Pour les grenoblois, il reste quelques places pour la partie collective du programme qui se déroulera les lundis de 18h30 à 20h sans arrêt pendant les vacances scolaires, à Grenoble.

### **[J-3] Le défi débute dans 3 jours**

*Dieu ne fait pas les ponts. Il nous a donné des mains. Proverbe africain*



Nous allons commencer ce défi tout doucement, comme les coureurs de fond qui réalisent la seconde moitié du marathon en moins de temps que la première. Chaque jour, vous recevrez un message, ou vous pourrez lire le message sous forme de nouvel article sur ce site. Vous serez invité à commenter ou à partager votre expérience mais c'est facultatif.

Afin d'évaluer de façon chiffrée (ce que font les scientifiques), l'effet de ce défi, nous vous proposons de calculer votre bonheur actuel. Si vous trouvez cela ridicule, ne vous arrêtez pas pour autant. Cet exercice est anecdotique. Il compile une série d'activités qui selon des études scientifiques augmentent le bonheur, par exemple, le multiplient par deux ou trois ou l'augmentent de 30%. Ces coefficients d'augmentation multipliés entre eux finissent par atteindre le chiffre 1000 si vous cochez toutes les cases. Cela illustre bien que de petites choses peuvent avoir de grands effets. En ce qui concerne la question sur la télévision, si vous ne l'allumez pas, ou si vous n'en avez pas, cochez les cases « Éteindre la télévision ».

Vous trouverez ce questionnaire en ligne : <http://réussiràchanger.fr/questionnaire.php>. Vous pourrez télécharger sa [version papier](#) ici.

Donc, notez votre réponse au questionnaire dans votre carnet bonheur. Votre devoir à faire avant la poursuite du défi serait de vous procurer un carnet bonheur pour noter vos réponses aux exercices. Engagez-vous à refaire l'exercice à la fin du défi pour voir si votre score bonheur a augmenté.

Ensuite, en revenant en arrière avec la touche retour de votre navigateur, vous pouvez cocher des choses que vous pourriez faire et voir l'impact que cela pourrait avoir sur votre score bonheur. Notez donc également votre score potentiel en début de défi. Et accessoirement, vous pouvez vous mettre à faire des activités qui augmentent le bonheur...

Nous vous invitons à persévérer dans ce défi. Si ce qui vous est proposé ne vous parle pas, ne le faites pas, tout simplement. Gardez votre esprit critique (mais n'hésitez pas non plus à sortir des sentiers battus et à vous laisser étonner). L'un des mots d'ordre est la liberté. L'autre est la participation.

Vous pouvez aller sur le site et commenter ce message pour partager vos découvertes.

## **[J-2] Informations pratiques**

Voici pour vous faire patienter une pratique amusante trouvée dans le livre : *Outils des géants* de Tim Ferriss.

Nous l'appellerons le vase des choses extraordinaires. Et donc, choisissez un vase quelconque chez vous que vous appellerez « **Vase des choses extraordinaires** ». Vous pouvez lui faire une belle étiquette. Et la prescription est la suivante : chaque fois qu'une belle chose survient (et cela se produit plusieurs fois par jour), notez-le sur un papier et placez le papier dans le vase. Cela permet d'apprécier les petites victoires avant de célébrer les grandes.

Nous allons bientôt débiter le défi qui doit vous sembler encore bien mystérieux.

Il s'agit d'améliorer sa vie. Bien sûr, c'est l'affaire de toute une vie, mais ce programme se veut une rampe de lancement pour accélérer les transformations positives.



Chaque matin, vous recevrez un message envoyé à la main vers 7h par l'intermédiaire d'un outil de newsletter. Cette newsletter reprend un article publié sur le site. Vous pouvez donc visualiser directement l'article en consultant le site. Vous pouvez commenter l'article et « aimer » les commentaires des autres participants. Le partage d'expérience peut donner des encouragements et des idées pour avancer. Chacun peut interpréter les messages de façon originale et transmettre son point de vue. Le message du jour s'affichera sur la page d'accueil du site [maviepuissance100.fr](http://maviepuissance100.fr)

## **[J-1] N'oubliez pas que vous êtes toujours libres**

*Soyez curieux et attendez-vous à des miracles. Tom Kenyon*

Avant de commencer ce défi, je voudrais vous donner un outil bien utile qui provient du site de Tom Kenyon cité ci-dessus.

« Gardez à tout moment une “boîte imaginaire” à côté de vous ». Si ce que je dis ne rime à rien pour vous ou porte atteinte à votre vision de la réalité, je vous suggère de simplement le jeter dans la boîte. N'acceptez ou n'avez jamais comme une vérité ce qu'on vous dit sans le filtrer au travers de votre propre *expérience de vie*, votre propre *logique* et, chose très importante, vos propres *valeurs personnelles*.

Donc rappelez-vous votre **liberté** d'adhérer ou pas à ce qui sera proposé, de réaliser ou non les exercices, de participer ou non lors des partages.

Avant de commencer, nous supposons que vous avez toute une panoplie auprès de vous :

- le vase des choses extraordinaires (cf. J-2)
- la boîte imaginaire pour ce qui ne vous parle pas
- votre carnet bonheur pour prendre des notes
- un classeur Le défi de Ma Vie Puissance 100 ! (il vous sera fourni si vous participez aux séances collectives)

Les participants des séances collectives disposent de cartes joker : Non merci ! Confidentiel et personnel ! Joker ! pour signaler s'ils ne souhaitent pas s'exprimer.





## [J1] Commencer la journée dans la gratitude

*Nous commençons avec des cadeaux. Notre mérite provient de ce que nous en faisons.*

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |

Chaque matin, commencez par faire la liste de 5 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

Notez-les dans votre carnet ou créez votre journal de gratitude dans l'onglet Gratitude.

C'est une pratique très puissante qui peut transformer profondément votre état d'esprit. Si vous vous sentez mal, le simple fait de détourner votre attention de vos soucis ou de votre mal-être et de vous placer dans une optique de gratitude, va changer les choses pour vous.

Nous poursuivrons cette pratique pendant 100 jours. C'est pourquoi il est suggéré d'être très précis dans vos déclarations de gratitude, car vous allez devoir trouver 500 items différents (mais non, je plaisante, vous avez le droit de vous répéter, parfois !).

Lorsque j'ai 5 minutes à attendre, par exemple un bus, je commence une liste de gratitude. Je commence toujours de la même façon : ne pas avoir faim, ne pas avoir froid, avoir un toit (je remercie que mes besoins physiologiques soient satisfaits, d'après Abraham Maslow). N'hésitez pas à exprimer de la gratitude pour les petites choses.

Si vous avez envie de pratiquer davantage la gratitude, vous pouvez vous intéresser au [défi de la gratitude](https://kingspring.org) de kingspring.org.

Et pour exprimer votre gratitude concernant ce message, pourquoi ne pas aller sur le site [maviepuissance100.fr](https://maviepuissance100.fr) et utiliser les boutons de partage sur Facebook pour inviter vos amis à réaliser ce défi eux-aussi.

## [J2] Boire de l'eau

*Le seul, le vrai, l'unique voyage, c'est de changer de regard. Marcel Proust*

Boire de l'eau est une pratique qui vient spontanément à l'esprit, lorsqu'on commence un régime alimentaire, ou lorsqu'on décide de prendre soin de soi. L'exercice est le suivant :

Observez votre niveau d'énergie. Buvez de l'eau par petites gorgées, en la gardant un peu dans la bouche, ressentez sa descente le long de la ligne médiane de votre corps. Puis observez à nouveau votre niveau d'énergie.

Boire de l'eau est une pratique énergétique, c'est éveiller son corps, attirer son attention, le purifier, lui faire du bien.

Boire de l'eau est un exercice à part entière parmi les 26 exercices de la Brain Gym de Paul et Gail Dennison, destinés à favoriser l'apprentissage. Ces auteurs disent avoir observé une corrélation entre « boire de l'eau » et les capacités cognitives et le calme émotionnel. Au





cours de ce défi, nous aurons d'autres occasions de travailler notre module Corps grâce à des exercices de Brain Gym. Et si vous avez déjà bu de l'eau aujourd'hui, vous avez déjà commencé.

N'oubliez pas de commencer votre journée dans la gratitude.

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |

### [J3] Méditer n'est pas optionnel

*La pause, elle aussi, fait partie de la musique. Stefan Zweig*

La pratique du module Esprit est primordiale. D'après Ken Wilber, on ne peut espérer se développer si on ne pratique pas la méditation. Il ne s'agit pas de méditer pendant des heures mais de méditer régulièrement chaque jour.

Pour cela, **engagez-vous à faire chaque jour la méditation la plus simple qui soit : Faire une inspiration et une expiration conscientes.** C'est un minimum facile à tenir sur le long terme. Vous pouvez sentir votre ventre se gonfler à l'inspiration, et se dégonfler à l'expiration, ou bien l'air qui entre et sort par votre nez.

*Et avoir l'intention de méditer est déjà une méditation en soi.*

Ecrivez votre engagement dans votre carnet, et surtout faites-le.

Il existe de nombreuses formes de méditation, mais les plus connues tentent de calmer le mental en se concentrant sur le moment présent, sur le corps, sur la respiration.

Les bienfaits de la méditation notamment sur la réduction du stress, l'efficacité et la gestion de la douleur, ont été prouvés scientifiquement. Si ce sujet vous intéresse, voir par exemple *L'esprit est son propre médecin*, de Jon Kabat-Zinn.

Sur le site se trouve une petite méditation de 5 minutes « Souffle, ancrage et gratitude » pour débiter.

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |

### [J4] Module Corps et Brain Gym

*C'est une belle harmonie quand le faire et le dire vont ensemble. Montaigne*

Vous êtes invités à travailler chaque jour votre Module Corps. Dans ce défi, nous allons pratiquer des exercices de Brain Gym qui favorisent l'apprentissage. Vous avez déjà commencé en faisant l'exercice Boire de l'Eau.



Aujourd'hui, nous vous proposons des abdominaux tellement faciles que vous ne pourrez plus vous en passer : les abdos croisés. Et c'est bon pour tout, y compris le travail intellectuel et l'apprentissage.

Couché sur le dos, jambes fléchies, pieds posés au sol, placez vos deux mains sous la nuque pour soulever la tête. Rapprocher alternativement genou droit et coude gauche, genou gauche et coude droit. Faites quelques répétitions sans forcer. Et voilà, vous avez pratiqué un Module Minute Corps.

Vous pouvez visualiser une photo de divers mouvements de Brain Gym sur ce site :

<http://www.hypno-kinesio.com/-propos1>

Si vous avez le temps pensez à boire de l'eau, débiter votre journée dans la gratitude, et faire un Module Minute Esprit (une petite méditation).

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |

## [J5] Saluer le soleil

*Si l'on m'annonçait que la fin du monde est pour demain, je planterais quand même un pommier. Martin Luther King*

Bien entendu, la salutation au soleil est un enchaînement de postures de yoga, et si vous la connaissez, vous pouvez la pratiquer face au soleil levant. Pour moi, c'est facile car j'ai une porte-fenêtre vers l'est. Six répétitions de chaque côté est idéal pour réveiller et assouplir le corps, mais faire une double salutation en commençant une fois de chaque côté est un bon début. Vous trouverez facilement sur internet des vidéos qui décrivent cet exercice.

Mais si vous ne faites pas de yoga, vous pouvez simplement prendre un temps pour exprimer votre gratitude envers le soleil qui vous éclaire, vous réchauffe, et permet la vie sur terre.

Ce défi des cent jours s'inspire de Pratique de Vie Intégrale. Cette pratique consiste à mettre en place chaque jour des exercices dans chacun des 4 modules centraux : le corps, le mental, l'esprit et l'ombre. Les exercices du module corps s'adressent aux 3 corps, physique, subtil et causal. Le yoga est une excellente pratique des corps physique et subtil (et causal). Vous pouvez commencer à choisir vos pratiques dans la [Matrice de la Pratique de Vie Intégrale](#).

Au fait, n'oubliez pas de boire de l'eau aujourd'hui. Et avez-vous trouvé quatre choses (autres que le soleil) pour lesquelles être reconnaissant ?

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |

## [J6] Découvrir son intention pour pratiquer

*Tout homme qui s'élève élève le monde (auteur inconnu de moi).*



J'ai placé volontairement des exercices qui demandent du temps le samedi et le dimanche ce sera plus cool. Donc vous avez toute la fin de semaine pour cet exercice.

Même si on vous a inscrit à ce défi contre votre gré, le fait que vous soyez en train de lire ce texte a probablement une signification. Voulez-vous essayer de découvrir ce qui vous motive à vous intéresser à la Pratique Intégrale ?

- Participer à l'évolution de la **conscience**
- **Vivre selon ses idéaux les plus élevés**
  - Se dépasser
- **Accueillir** les crises, la douleur et la souffrance et travailler avec
  - Trouver et/ou **vivre** son intention la plus profonde
- Devenir une **meilleure personne** – à tous les niveaux, et dans tous les domaines
  - **Aimer et prendre soin** des autres plus complètement
- À cause de l'**amour pour le Mystère** (ou Dieu)
- Devenir plus complètement vivant et créatif
  - **Vivre avec intégrité** et excellence
- **Communier avec la vie**, l'univers et l'Esprit
- S'éveiller
  - Comme une manière de tout comprendre et d'en **connaître le sens**
  - Sans aucune raison autre que se sentir attiré
- Apporter sa plus **grande contribution**

Choisissez quelques unes des propositions qui vous inspirent particulièrement et notez-les dans votre carnet. Il est recommandé de les dater car les raisons qui vous poussent évoluent au cours du temps, tout comme vous évoluez.

Voici également une petite méditation de 3 minutes « Votre motivation pour pratiquer » à écouter dans un second temps (demain ?).

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ----- |
| ◆                         | ----- |
| ◆                         | ----- |
| ◆                         | ----- |
| ◆                         | ----- |

## [7] Envisager une petite diète

*L'homme devrait mettre autant d'ardeur à simplifier sa vie qu'il en met à la compliquer.*  
Henri Bergson



Le dimanche, vous avez peut-être le temps de réfléchir à ce que vous pourriez faire et au meilleur moment pour cela. Ainsi, il y a peut-être un jour dans la semaine prochaine où vous pouvez envisager une détoxification. Quand on est malade, le corps demande qu'on se mette à la diète, n'est-ce pas, plutôt que de manger davantage de choses. Quand on a des douleurs, la diète est recommandée également. Elle n'a pas besoin d'être longue. Mes parents l'ont toujours pratiquée en ne buvant qu'une tisane le soir après un repas copieux le midi, et ils sont en pleine forme. Sauter le repas du soir et le petit déjeuner est déjà un jeûne. Si cette idée vous inspire, quel jour pouvez-vous imaginer le faire sans difficulté ?

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |

L'homme (et la femme) ne vit pas seulement de pain. A propos de quoi pourriez-vous faire une petite diète ? Internet ? Facebook ? Ma Vie Puissance 100 ! ? Alcool ? Tabac ? Chocolat ? Se passer de voiture ? Moins consommer ? (Merci de partager vos idées à ce sujet).

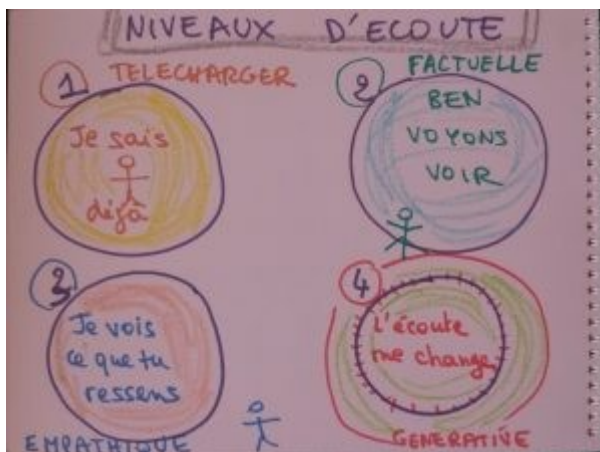
En prenant et en tenant des résolutions faciles, on fortifie et on entraîne sa volonté.

Par contre, il n'est pas recommandé de faire une diète de gratitude, de méditation, d'abdos croisés ni de salutation au soleil !

## [J8] Ecouter vraiment

*La réalité, elle aussi, s'invente. Guy Dumur*

Ne vous inquiétez pas si vous avez peut-être décroché la semaine dernière. Nous allons répéter les mêmes choses avec des variantes. Donc surtout, allez de l'avant et vous pourrez toujours reprendre le défi à zéro en janvier...



Aujourd'hui nous allons nous intéresser aux niveaux d'écoute. Otto Scharmer, du MIT distingue 4 niveaux d'écoute différents.

Aujourd'hui, pouvez-vous envisager d'essayer d'écouter quelqu'un vraiment ? Pour cela, il faut suspendre les voix du jugement, celle du cynisme, et celle de la peur, ouvrir son cœur, et vous pouvez le faire en ouvrant volontairement la poitrine, en dégageant le cœur, en suspendant votre respiration pour bien écouter. Demandez-vous

: « Qu'est-ce que cette personne a à me dire ? Qu'est-ce qu'elle cherche à me dire ? » Envisagez d'écouter vraiment quelqu'un avec qui vous êtes généralement en désaccord, quelqu'un que vous n'aimez pas, ou que vous aimez mais...

Pour les grenoblois, nous allons faire une pratique de [Marche empathique](#), qui consiste à ouvrir son cœur à l'autre. Je la classe dans le Module Ombre parce qu'elle permet



véritablement de s'ouvrir pour connaître celui qui nous dérange, et qui représente ce que nous n'aimons pas chez nous.

## [J9] Brain Gym : l'éléphant

*Celui qui ne progresse pas chaque jour recule chaque jour. Confucius*

Nous continuons à travailler quotidiennement notre Module Corps. Comment avez-vous trouvé les abdos croisés ? J'ai toujours envie de dire que les abdos ne sont pas optionnels. De même que boire de l'eau.

Continuons donc la Brain Gym en introduisant d'autres mouvements. La posture de l'éléphant consiste, debout, genoux souples, à placer son bras contre son oreille : c'est la trompe de

l'éléphant qui aurait tendance à le déséquilibrer s'il ne compensait pas avec le reste du corps. Avec le bras collé à l'oreille, dessinez dans l'espace le signe de l'infini (un 8 horizontal). Poursuivez jusqu'à ce que vous en ayez assez puis changez de côté. Ce mouvement active l'oreille interne, responsable de l'équilibre.



Un autre exercice facile à retenir est : les flexions alternées. Debout, on plie le genou, et on le rapproche du coude fléchi en même temps de l'autre côté. Tous les exercices qui traversent la ligne médiane connectent les cerveaux droit et gauche, favorisant l'apprentissage. Alors, vive la Brain Gym quotidienne !

L'illustration est tirée d'un tryptique de l'association [Brain Gym France](http://www.brain-gym-france.org)

## [J10] Faire un petit détour

*Vivre, c'est changer du temps en expérience. Caleb Gattegno*



Les habitudes sont une bonne chose et je place l'habitude des abdos matinaux dans ma liste de gratitude du jour. Cependant, si vous faites toujours la même chose, aux mêmes heures, vous rencontrerez toujours les mêmes gens, vous ne risquerez pas d'être surpris, de voir les opportunités, d'avoir des informations sur la façon de vivre des autres...

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |

Vous pouvez écrire dans votre carnet bonheur ce qui risquerait d'arriver si vous changiez vos habitudes. Cela fait un roman, n'est-ce pas ?

Donc, dès aujourd'hui, voyez comment vous pourriez modifier un tout petit peu certaines de vos habitudes. Si vous prenez les transports en commun, descendez un arrêt plus tôt et poursuivez à pied, envisagez de traverser un parc pour vous oxygéner, de marcher entre deux arrêts, de tourner à droite en quittant votre maison en voiture au lieu de tourner à gauche, etc...

Voyez où vos pas vous mènent pour ce petit détour. Allez-vous trouver un trèfle à quatre feuilles, rencontrer une vieille connaissance, découvrir un secret, voir un beau monument en levant la tête ?...

Au fait, le restaurant près de mon travail s'appelle Le Détour !

## [J11] Méditer en marchant

*Il est bon de suivre sa pente pourvu que ce soit en montant. André Gide*

La marche consciente combine le Module Corps et le Module Esprit. Il existe de nombreuses instructions de méditation marchée sur le net, par exemple celle du site du Village des Pruniers.

Rappelez-vous : la méditation n'est pas optionnelle, mais pour certains il peut être difficile de s'asseoir ou de rester tranquille pour méditer. La méditation marchée est une bonne alternative. Il s'agit tout d'abord de marcher en silence, ensuite d'être dans le moment présent et de se concentrer sur la marche. Pour cela, il peut être utile de prêter attention à son corps : observer le déhanchement de la marche, éventuellement l'accentuer un peu, sentir ses pieds qui se posent sur le sol, observer le balancement des bras, votre respiration. Si vous faites cela pendant quelques minutes, c'est déjà très bien.

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |

Ce n'est pas la durée de la méditation qui est importante mais sa régularité. L'exercice de J3 consistait simplement à faire une inspiration et une expiration conscientes par jour, mais avec engagement.





## [J12] Que votre parole soit impeccable

*L'ultime leçon qu'on devrait nous apprendre, c'est l'amour inconditionnel non seulement à l'égard des autres mais aussi à l'égard de soi. Elizabeth Kübler-Ross*

*Que votre parole soit impeccable* est le premier des célèbres accords toltèques, de Don Miguel Ruiz.

Une façon de comprendre et d'appliquer ce principe est de ne plus jamais se dévaloriser en paroles. Combien de fois par jour est-ce qu'on se traite d'idiot, de bête, de nul, de grosse vache, de gros porc. Et bien tout simplement, il faut cesser de le faire.

Lorsqu'une parole de ce genre vous échappe, ou échappe à votre voisin, il suffit de vous (de le) corriger. On ne dit pas *Je suis nul*, mais *J'ai fait une erreur* ; on ne dit pas *Je suis bête* mais *Je n'ai pas compris*, etc...

Vous pouvez écrire dans votre carnet bonheur des façons humoristiques d'exprimer que vous avez fait une erreur : flûte, oups, houla, ciel, j'ai commis une erreur, j'ai eu un instant d'inattention, je me suis fourvoyé...

| J'ai de la gratitude pour |  |
|---------------------------|--|
| ◆                         |  |
| ◆                         |  |
| ◆                         |  |
| ◆                         |  |
| ◆                         |  |

## [J13] Qi Gong : position statique Wu Ji

*Il dépend de nous que la lumière soit lumineuse. Pierre Talc*

Nous arrivons au week-end et donc la pratique du jour peut être réalisée le samedi ou le dimanche selon le temps imparti, sachant que le programme du dimanche sera léger.

Nous poursuivons les pratiques du Module Mental et du Module Corps avec la première des positions statiques du Qi Gong. Celles-ci sont décrites dans le livre de Yves Requena *Les mouvements du bonheur*.

Dans la cosmologie taoïste, Wu Ji représente le vide absolu, c'est à dire la potentialité absolue. Dans cette posture, les pieds sont ouverts, talons joints, les genoux débloqués, la cambrure lombaire effacée, la tête légèrement penchée en avant, les aisselles libres, et les bras flottants. La respiration est abdominale, sans forcer, le regard accommodé au loin. On prête alors attention à toutes les perceptions des organes des sens. Mais surtout on installe sur son visage un léger sourire, qui se diffuse à toutes les cellules du corps.

| J'ai de la gratitude pour |  |
|---------------------------|--|
| ◆                         |  |
| ◆                         |  |
| ◆                         |  |
| ◆                         |  |
| ◆                         |  |

Dans l'onglet Méditations du site se trouve enregistrement de cette pratique qui est à la fois une posture énergétique et une méditation. Et qui m'a toujours procuré un grand bien être et un changement d'état d'esprit lorsque le moral n'était pas très haut.





## [J14] Envisager d'aller à pied

*N'ayez pas peur de faire un grand pas si c'est indiqué ; on ne peut traverser un abîme en deux petits sauts. David Lloyd George*

Si vous avez un peu de temps de réflexion aujourd'hui, essayez d'imaginer ce que vous pourriez faire en marchant. Après tout, marcher 30 minutes par jour est universellement recommandé, et à la vitesse de 4 à 6 km/heure, on dispose de tout un rayon d'action.

Et si vous traciez au compas un cercle de 2 km autour de votre lieu de travail ou de votre domicile ? Quels sont les déplacements que vous pourriez faire à pied ? Pourriez-vous envisager de faire une partie de votre trajet quotidien à pied ? La totalité ? Une partie en courant et une en marchant ? En trottinette ?

Ceci n'est qu'un exemple de ce que vous pourriez changer dans vos habitudes, un jour par semaine. Cela vous permettrait – sans forcément perdre du temps – de cultiver votre santé, de faire un détour, sans compter les conséquences écologiques favorables...

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |

Et cela peut vous mener loin, très loin, au marathon de New York ou autour du monde...

## [J15] Commencer à travailler votre module ombre

*Ne liquidez pas trop vite vos blessures : elles peuvent, si vous en avez la grâce et le courage, donner naissance à des ailes... Jean Sullivan*

Nous débutons deux semaines de nettoyage intérieur avant de laisser libre court à notre créativité. Le travail sur l'Ombre n'est pas optionnel. Mais qu'est-ce que l'Ombre ? C'est la partie de nous-mêmes que nous avons refoulée hors de notre conscience. Il existe des ombres lumineuses : nous avons peut-être refoulé de très belles parties de nous-mêmes. Le processus 3-2-1 sur l'Ombre permet de se réapproprier l'ombre. Nous reverrons cela en détail en fin de semaine mais pour l'heure voici le Module Minute Ombre.

Choisissez une personne ou une situation qui vous dérange, et parcourez les étapes rapidement.

3- Décrivez cette personne ou cette situation (vous pouvez prendre des notes).

2- Parlez-lui. Dites-lui par exemple : Que me veux-tu ? Tu me fais me sentir comme ceci ou comme cela...

1- Soyez-la. Imaginez ce que ressent la personne ou ce qu'elle vous répondrait. Mettez-vous à sa place.



Il se peut que cela remue des choses en vous et que vous ne vous sentiez pas très bien. Mais ce n'est pas grave car vous allez continuer votre journée. Ce processus 3-2-1 peut être parcouru quotidiennement.

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |

## [J16] Retour vers le présent

*Chaque fois que vous créez une discontinuité dans le courant des pensées, la lumière de la conscience s'intensifie. Eckhart Tolle*

Etre dans le moment présent est non seulement très important, mais cela procure un très grand bonheur. Vous l'avez peut-être ressenti dans la méditation Wu Ji. Il faut calmer le mental pour être dans le moment présent et être dans le moment présent calme le mental. C'est possible d'y arriver en se concentrant sur le corps, sur le souffle, sur les couleurs, sur les mouvements. Si vous n'avez pas l'habitude d'être dans le moment présent, essayez de regarder intensément une couleur : un arbre vert, un lac bleu, le ciel bleu. J'adore m'entraîner à cela à la piscine et me concentrer sur le bleu pendant toute une longueur de bassin.

Mais la première chose à faire est de décider de se placer volontairement, à cet instant, dans le moment présent.

Partagez dans votre carnet bonheur ou en commentant l'article ce que vous faites pour être dans le moment présent, et ce que cela vous fait.

| Moment présent |       |
|----------------|-------|
| ◆              | ..... |
| ◆              | ..... |
| ◆              | ..... |

## [J17] Brain Gym : flexions alternées

*Ce n'est pas tant pour avoir laissé quelques ouvrages que pour avoir agi, et vécu, et porté les autres à agir et à vivre qu'un homme reste marquant. Goethe*

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |

Dans ce défi, nous avons choisi la Brain Gym comme pratique du Module Corps. Est-ce que vous pensez bien chaque jour à boire de l'eau ? A pratiquer les abdos croisés (ou tout autres abdos) ? A dessiner un huit dans l'espace en gardant votre bras collé à votre oreille (l'éléphant) ? Pour compléter ces exercices de Brain Gym, voici les flexions alternées.



Vous marchez sur place en rythme en soulevant les genoux. Et à chaque pas, vous touchez avec votre genou le coude fléchi du bras opposé comme la petite fille sur l'image.



Prêtez attention à votre ressenti avant et après l'exercice. Est-ce que quelque chose s'est modifié ?

Pour ma part, je pratique quelques exercices de Brain Gym avant tout effort intellectuel.

## [J18] Sourire

*Parfois, votre joie est la source de votre sourire, mais parfois votre sourire peut être la source de votre joie. Thich Nhat Hanh*

Aujourd'hui, trouvez plein d'occasions de sourire. Commencez par sourire à la vie et au soleil qui se lève dans votre pratique de la gratitude. Installez un sourire intérieur et sur votre visage, un sourire discret comme celui de Bouddha.

Si vous avez l'habitude d'ignorer les inconnus rencontrés dans la rue et dans les transports, regardez-les et faites-leur un grand sourire.

Vous pouvez noter dans votre carnet ce que cela vous fait de sourire autour de vous, et les changements que vous observez chez les autres.

Si vous voulez aller plus loin, vous pouvez faire l'exercice d'amour bienveillant de 10 secondes.

Il consiste à repérer deux personnes autour de vous et à vous dire : « Je souhaite à cette personne d'être heureuse », « Je souhaite à cette personne d'être heureuse ». Faire cela toutes les heures de la journée, avec des personnes différentes qui ne font que passer par là, peut être une source de bonheur incroyable. (exercice proposé par Chade-Meng)

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |

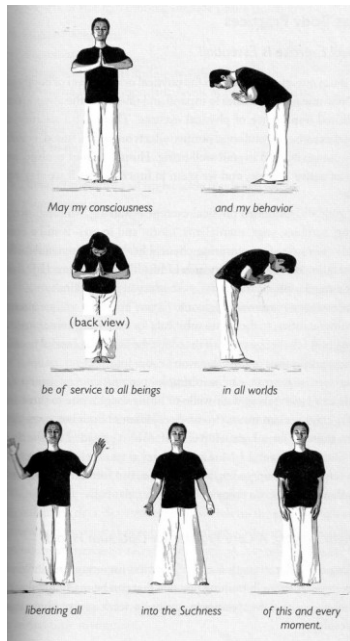
## [J19] Dédier ses actions

*L'avenir est ce que nous le faisons. François Mauriac*

Il est proposé dans *Pratique de Vie Intégrale*, de dédier ses actions. Rappelez-vous les suggestions lorsque vous avez déterminé votre intention pour pratiquer. Peut-être avez-vous tout simplement l'envie de rendre le monde meilleur. Eh bien, vous pouvez déclarer cela, au début ou à la fin de chaque moment de pratique, en disant cette sorte de prière, qui a une perspective encore plus vaste que notre monde...

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |





- Que ma conscience (mains jointes)
- Et mon comportement (quart de tour à droite)
- Soient au service de tous les êtres (quart de tour à droite)
- Dans tous les mondes (quart de tour à droite)
- En libérant tout (mains ouvertes devant vous en prédicateur)
- Dans l'Essence (mains ouvertes devant vous bras tendus)
- De ce moment et de tous les moments (bras le long du corps)

Vous commencez mains jointes, et vous vous inclinez successivement en faisant un quart de tour à droite. Voyez l'image.

## [J20] Lister ses peurs

*Le grand amour et les grandes réussites impliquent de grands risques. Le Dalai-Lama*

Nous poursuivons dans ces premières semaines des travaux de nettoyage. N'hésitez pas à pratiquer régulièrement le Processus 3-2-1 sur l'Ombre de J15. Nous vous proposons ce week-end de commencer à vous familiariser avec vos peurs. Nous les retrouverons un peu plus tard.

Faites simplement la liste des pires choses qui pourraient arriver. N'oubliez pas de dater cette liste pour pouvoir vous rendre compte plus tard si certaines d'entre elles ont disparu.

### Liste des peurs

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Vous devriez remarquer que bon nombre de ces peurs ne correspondent pas à la réalité. Demandez-vous également ce qu'il arriverait si vos pires peurs se réalisaient.

Et commencez votre journée dans la gratitude.

### J'ai de la gratitude pour

---

---

---

---

---



## [J21] Ne pas croire tout ce que l'on dit

*Soyez sceptique mais apprenez à écouter. Don Miguel Ruiz*

C'est le cinquième accord toltèque qui nous propose de ne pas croire tout ce que l'on dit.

L'exemple le plus emblématique est la météo : combien de personnes commencent à se lamenter dès le lundi matin parce qu'« Il va pleuvoir à la fin de semaine ! ». En vertu du premier accord toltèque : *Que votre parole soit impeccable*, il faut corriger cette phrase en « Ils disent à la météo qu'il va pleuvoir à la fin de la semaine ».

Je vous propose d'aller plus loin dans l'exercice et de ne pas écouter la météo (sauf si vous voulez savoir quoi mettre dans votre valise ou si vous devez gravir le Mont Blanc).

L'exercice se poursuit en ne laissant pas le temps qu'il fait agir sur votre humeur. Il va pleuvoir, eh bien, prenez un parapluie. La pluie n'a jamais fait fondre personne et comme disait ma grand-mère : « Vous n'êtes pas en sucre ».

Puis développez de la gratitude pour cette belle pluie qui va faire verdier la nature et recharger les nappes phréatiques. Entraînez-vous à dire « Quelle belle pluie ! ».

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |

## [J22] Appeler un(e) ami(e)

*Depuis combien de temps et dans quelle situation avez-vous... -rencontré un nouvel ami ? ou cultivé une vieille amitié ? Carl Rogers*

Aujourd'hui demandez-vous quelle ancienne amitié vous avez envie de cultiver et notez dans votre carnet ou dans votre agenda à quel moment vous pourriez contacter cette personne.

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |

Vous pourrez ensuite raconter pour vous et pour les autres ce que cela vous a apporté.

Pour les nouveaux venus qui prennent le défi en route, ou pour ceux qui ont décroché mais se remotivent, rappelez-vous de boire de l'eau, de commencer la journée dans la gratitude, de vous engager à une inspiration et une expiration profonde chaque jour comme méditation, et de faire quelques abdos croisés.

La citation plus haut est issue d'un [Questionnaire inspiré de Carl Rogers](#) qui propose une ouverture croissante à l'expérience.



## [J23] Ecouter le silence dans son coeur

*Rentre en toi-même, frappe à ton coeur et demande-lui ce qu'il sait. William Shakespeare*

Consacrez trois minutes à cette méditation très simple (5 minutes avec la préparation). Vous pouvez mettre une alarme qui vous en indiquera la fin. Préparez-vous en inspectant la pièce où vous vous trouvez tout en respirant doucement.

Ainsi vous n'avez plus qu'à vous détendre et à profiter du calme et de la tranquillité en vous. Fermez les yeux. En respirant, portez votre attention sur votre coeur, comme si vous entriez en lui. Mettez-vous à l'écoute du silence. Si des pensées surviennent, laissez-les simplement aller et venir. Appréciez le silence de votre coeur.

Lorsque les trois minutes sont terminées, ouvrez lentement les yeux et revenez à l'instant présent et à votre environnement. Si une intuition vous vient, notez-la dans votre carnet.

Cette pratique est tirée du *Défi des cent jours de l'intuition* de Lilou Macé et Sonia Choquette

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |

## [J24] Brain Gym : énergisant, clair, actif, positif

*Ce serait trop injuste et trop simple si on vieillissait uniquement parce que le temps passe. Gilbert Cesbron*

Boire de l'eau représente l'élément énergisant. Buvez par petites gorgées en gardant l'eau quelques instants dans la bouche.

Voici l'exercice « points du cerveau » qui donne de la clarté mentale, bien utile en période de stress ou d'apprentissage intense.

Debout, une main sur le ventre, on masse pendant 30 secondes avec le bout des doigts un point situé sous la clavicule opposée. Ce faisant, on parcourt avec le regard une ligne horizontale sans bouger la tête. Puis on change de côté.

Pour continuer sur le mode actif, enchaînez si vous voulez par les flexions croisées (vous savez l'exercice qu'on fait faire aux conducteurs pour savoir s'ils ont trop bu...) puis les abdos croisés et l'éléphant. Nous verrons la semaine prochaine un exercice de centrage qui complète le cycle.

Vous pouvez visualiser ma vidéo de Brain Gym sur Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=SbaFxJkZVM8>

## [J25] Célébrer ses succès

*Le but de la vie n'est pas que nous soyons parfaits, mais que nous devenions la meilleure version possible de nous-même. Le Dalai-Lama*



Nous arrivons au quart de ce défi. C'est le moment idéal pour réfléchir à vos succès et pour les inscrire sur votre carnet. Assurément, vous n'avez pas le temps de faire toutes les pratiques proposées chaque jour, mais peut-être en avez-vous sélectionné quelques unes. Lire avec conscience la pensée du jour, ou se placer dans une optique de gratitude, ou faire quelques abdos croisés, ou méditer une minute au moins, c'est déjà une grande victoire. Vous pouvez indiquer vos succès, par exemple, dans votre vase des choses extraordinaires. Un participant du défi inscrit chaque matin sur un papier ce qu'il est important de faire dans la journée, et lorsque cela est réalisé, il le fait passer dans le vase des choses extraordinaires qu'il a rebaptisé boîte à victoires.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
|                           |
|                           |
|                           |
|                           |
|                           |

| Boîte à victoires |
|-------------------|
|                   |
|                   |
|                   |

N'hésitez pas à partager vos succès et vos suggestions. Voici quelques exemples de retours des participants que j'inscris directement dans ma liste de gratitude :

- le défi me plaît, continue
- recevoir la pensée tous les matins est un moment privilégié pour moi
- j'ai fait un petit détour et j'ai apprécié de changer d'habitude
- le processus 3-2-1 n'est pas très agréable mais il est efficace
- je médite régulièrement depuis 10 jours
- je bois davantage d'eau
- j'ai fait une diète deux dimanches soirs

## [J26] Se mettre dans la peau de son adversaire

*Ce ne sont pas les gens intelligents qui manquent, ce sont les gens courageux. Françoise Giroud*

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
|                           |
|                           |
|                           |
|                           |
|                           |

Voici un exercice à faire debout. Pensez à une situation conflictuelle actuelle. Imaginez que votre adversaire dans ce conflit est en face de vous. Commencez à lui dire ce que vous pensez. Puis changez de place avec lui ou elle. Répondez-vous maintenant en vous mettant dans la peau de votre adversaire. Continuez ce dialogue en changeant de place à chaque fois. On n'est pas dans la conciliation, au contraire, défoulez-vous et dites-vous tout ce que vous avez à vous dire, en exagérant même.

Qu'est-ce que cela fait de pouvoir vivre ce conflit ? Qu'est-ce que ça vous fait d'être dans la peau de votre adversaire ? Vous allez peut-être ressentir une certaine jubilation. Ou trouver que c'est agréable d'être votre adversaire. Ou peut-être que vous avez des points communs, vous et votre adversaire...

Cet exercice d'ombre devrait vous donner des informations utiles. N'oubliez pas de les noter.





| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Vous pouvez répéter l'exercice pour chaque situation conflictuelle.

## [J27] Se placer dans une orientation créative

*Créer, c'est tuer la mort. Romain Rolland*

Cette fin de semaine, trouvez un moment pour vous placer dans une orientation créative. Vous pouvez commencer par revoir votre intention pour pratiquer de J6. Ici, vous allez vous projeter encore plus loin et vous autoriser à rêver sans limites. Beaucoup de personnes ne s'autorisent que des rêves qui leur semblent réalisables. Et ils se contraignent en mélangeant le rêve et les conditions de sa réalisation. Et donc, ne vous demandez pas comment vous allez y arriver ni si

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

c'est possible ou pas. Autorisez-vous à rêver sans vous limiter. Ce n'est pas facile. N'oubliez pas de noter dans votre carnet l'impression que cela vous fait.

La méditation de la créativité est très puissante pour se placer dans une orientation créative.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

## [J28] Créer un petit autel pour méditer

*Si nous sommes dans la bonne direction, tout ce que nous avons à faire, c'est de continuer de marcher.  
Précepte bouddhiste*

Nous l'avons déjà dit, dans une pratique de vie intégrale, la méditation n'est pas optionnelle. Si vous n'avez pas encore mis en place une pratique régulière de la méditation, rappelez-vous :

- avoir l'intention de méditer, c'est déjà méditer
- au minimum, engagez-vous à faire une inspiration et une expiration conscientes chaque jour (mais alors chaque jour !)
- vous pouvez méditer assis, debout, en marchant
- le site [petitbambou.com](http://petitbambou.com) est pratique pour débiter la pratique de la méditation. Il propose une série de 8 méditations gratuites, idéales pour débiter
- voir aussi l'onglet Méditations de ce site...

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

Enfin, une façon de se placer dans une orientation méditative, c'est de créer chez vous un espace pour cela. Où pourriez-vous placer un petit autel en face duquel méditer ? Dans quelle pièce seriez-vous tranquille pour cela ? Que mettriez-vous comme décoration de votre autel ?



| Boîte à victoires |       |
|-------------------|-------|
| ◆                 | _____ |
| ◆                 | _____ |
| ◆                 | _____ |

Des images pieuses, pierres, objets, pensées, encens, peuvent être rassemblés dans ce lieu qui acquiert ainsi une signification très spéciale. Peut-être aurez-vous l'envie de vous asseoir en face de votre autel pour méditer...

## [J29] Terminer sa journée sur trois choses positives

*L'appréciation est une chose admirable : elle permet de profiter de ce qui est excellent chez les autres. Voltaire*

Si vous suivez le défi depuis le début, vous commencez peut-être votre journée dans la gratitude, ce qui donne la pêche. Mais si vous êtes plutôt du soir, vous pouvez faire une variante qui consiste à noter chaque soir trois succès, trois choses que vous avez faites aujourd'hui, ou trois choses pour lesquelles vous avez de la gratitude.

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |

Cette pratique s'oppose à l'habitude générale de voir plutôt ce qui va mal. Faites-la pendant une semaine – sans manquer un seul jour quoi qu'il arrive. Des recherches très sérieuses ont

| Trois choses positives |       |
|------------------------|-------|
| ◆                      | _____ |
| ◆                      | _____ |
| ◆                      | _____ |

montré que quiconque réalise cette pratique est significativement plus heureux, en une semaine seulement. Et si c'est le cas, vous aurez une bonne raison de la continuer. Alors rendez-vous lundi prochain pour le résultat !

Cette pratique positive fait partie du Module Ombre.

## [J30] Brain Gym : points du cerveau

*Il ne faut pas « changer radicalement » demain, il faut améliorer un peu aujourd'hui. Marie-Claire Dagher*

Suite à plusieurs remarques, j'ai enregistré une vidéo sur YouTube qui décrit les exercices de Brain Gym rencontrés jusqu'ici. Le mardi est le jour le plus productif de la semaine. Le commencer par un peu de Brain Gym va le bonifier encore. Nous enchaînerons des exercices visant à Energiser (Boire de l'eau), rendre Clair (Les points du cerveau), Actif (les flexions alternées des genoux), Positif (les points d'enracinement).

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |

Les points du cerveau : on place une main sur le ventre et avec les doigts de l'autre, on vient masser en dessous de la clavicule, tout en parcourant du regard une ligne horizontale sans tourner la tête. Enchaînez les deux côtés.



| Trois choses positives |       |
|------------------------|-------|
| ◆                      | _____ |
| ◆                      | _____ |
| ◆                      | _____ |

Les points d'enracinement : on croise les pieds, on tend les bras, main dos à dos, puis on croise les mains et on les ramène sur la poitrine. Faire de même de l'autre côté.

Ne vous privez pas de l'Eléphant qui fait travailler agréablement le dos, et des abdos croisés. Et ne vous privez pas non plus de la gratitude !

Voici le lien vers la vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=SbaFxFkZVM8&feature=youtu.be>

## [J31] Faire la liste de ses envies

*J'écris pour me justifier... vis-à-vis de l'enfant que j'étais. Georges Bernanos*

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |

Il se peut qu'après vous être placé dans une orientation créative le week-end dernier, vous en veniez à croire que tout est possible. Parfois on se prive d'envies par peur d'expérimenter la frustration.

Le jeune enfant a plein de potentialités. Mais vous aussi. En vous disant que tout est possible, écrivez la liste de vos envies.

| Liste de mes envies |  |
|---------------------|--|
| _____               |  |
| _____               |  |
| _____               |  |
| _____               |  |
| _____               |  |
| _____               |  |
| _____               |  |
| _____               |  |
| _____               |  |
| _____               |  |

Cette liste n'est pas finie, vous pourrez la continuer au fil du temps, et cocher les choses que vous avez réalisées.

Ne vous limitez pas, une autre activité un de ces jours, sera de hiérarchiser vos envies.

| Trois choses positives |       |
|------------------------|-------|
| ◆                      | _____ |
| ◆                      | _____ |
| ◆                      | _____ |

## [J32] Manger des fruits et des légumes

*L'avenir est ce que nous le faisons. François Mauriac*

La nutrition intégrale fait partie du Module Corps. Bien manger, cela ne se met pas en place en un jour, cela se planifie, c'est même le travail de toute une vie car nous avons des cycles où nous sommes contents de la façon d'aborder notre

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |



nutrition, et d'autres où nous nous fustigeons parce que nous avons trop mangé, ou mal mangé, ou que nous avons succombé à des tentations publicitaires, ou que trop pressé nous avons mangé un sandwich au pain blanc (poison !).

Donc, décider aujourd'hui d'améliorer sa nutrition petit à petit est déjà un grand pas. Pour manger des fruits, il faut déjà en acheter, idem pour les légumes.

Pour ceux qui ont fait le questionnaire Bonheur au début du défi, rappelez-vous que « manger des fruits » augmente le bonheur. Réfléchissez à la façon de vous procurer des fruits, et si possible de bons fruits, dans les jours qui viennent. Et notez-le... sur la liste des courses...

### [J33] Réfléchissez à ce que vous pourriez laisser tomber

*L'homme devrait mettre autant d'ardeur à simplifier sa vie qu'il en met à la compliquer. Henri Bergson*

Le vendredi est le jour le moins productif de la semaine pour la plupart des travailleurs. Aujourd'hui, nous vous proposons simplement de réfléchir à quelque objet, activité, relation, habitude, passe-temps, que vous pourriez laisser tomber.

Pour laisser la nouveauté entrer dans votre vie, il s'agit de lui faire de la place.

Pour aujourd'hui, il s'agit seulement de trouver une ou plusieurs idées. Vous n'avez rien à faire encore. Rien ne vous obligera à abandonner vraiment ce que vous avez noté. Notez simplement ce qui vous vient à l'esprit. Si rien ne vient, continuez à chercher.

### [J34] Commencer un tableau de vision

*Nombreux sont ceux qui étudient la façon de prolonger la vie, quand il faudrait plutôt l'élargir. Luciano de Crescenzo*

Cette fin de semaine, commencez à rechercher dans des magazines des images qui vous représentent, ce que vous êtes, ce qui vous caractérise, c'est à dire votre soi. Découpez-les si possible.

Rappelez-vous également ce que vous voulez créer, et la liste de vos envies de J32. Vous pouvez tomber sur des images qui vous parlent à ces sujets. Découpez-les également.



Votre tableau de vision sera un collage évolutif de ces éléments. Voyez comme les images s'ordonnent ou pas. Le tableau pourrait par exemple contenir une partie « aujourd'hui » et une partie « demain ». Mais tout est possible, ce tableau est le vôtre ! Libérez votre créativité, et surtout pensez bien que ce n'est pas définitif. Vous pourrez faire évoluer votre tableau au fil du temps.

Vous pouvez organiser votre tableau et peut-être le prendre en photo. Ou alors utiliser un point de colle ou du scotch transparent pour que les images puissent facilement être déplacées.

Il est possible d'ajouter quelques mots-clés dans ce tableau, mais on essaie de s'affranchir de ce mode de communication dominant qu'est l'écriture.

### [J35] Manger des fruits au petit déjeuner

*Les étoiles sont belles à cause d'une fleur que l'on ne voit pas. Antoine de Saint Exupéry*

Le meilleur moment pour manger des fruits, c'est au petit-déjeuner. N'est-ce pas ce que l'on fait lorsqu'on veut adopter une alimentation équilibrée ?

Manger des fruits quotidiennement augmente le bonheur d'un facteur 1,11, d'après une étude scientifique, une amélioration qu'il faut se garder de négliger. Il suffit de le décider, d'acheter des fruits, de les laver, de les peler. Cela demande une mise en route, et ensuite, ce n'est que du bonheur.

Si l'on ajoute à cela le résultat de la pratique qui consiste à trouver chaque soir une chose qui nous rend heureux, que pensez-vous du résultat ?

### [J36] Prendre conscience de tout ce que l'on fait déjà

*Il ne sert de rien à l'homme de gagner la lune s'il en vient à perdre la terre. François Mauriac*

La Pratique de Vie Intégrale consiste à travailler quotidiennement dans les quatre modules principaux, et dans de nombreux autres modules. Si vous êtes parents, vous pratiquez forcément le module parentalité, si vous travaillez, vous oeuvrez dans le module travail et relations.

Donc, vous pouvez noter sur votre carnet ou sur la fiche Plan pour votre pratique de vie intégrale, toutes les activités que vous faites déjà dans chacun des modules. Vous risquez d'être surpris par tout ce que vous faites déjà.

| Trois choses positives |
|------------------------|
| ◆                      |
| ◆                      |
| ◆                      |

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

| Trois choses positives |
|------------------------|
| ◆                      |
| ◆                      |
| ▲                      |

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |



Module Corps : abdominaux, marche, course, salle de sport, randonnée, danse, natation, yoga, qi gong, pilates (pour votre corps subtil), méditation (pour votre corps causal)...

Module Ombre : processus 3-2-1, psychothérapie, écouter vraiment, tenir un journal, gratitude, liste des succès de la journée,...

Module Esprit : méditation debout, assise, marchée, de pleine conscience, être dans le moment présent, introspection, prière, chants dévotionnels, cérémonies religieuses...

Module mental : travail, lecture, étude, réflexion en groupe...

Modules travail, relations, sexualité, âme : vous avez certainement des pratiques à lister (NB : certaines activités font partie de plusieurs modules).

Une activité Puissance 10 est le travail de service : que faites-vous bénévolement ? A qui rendez-vous service ? Vous occupez-vous par exemple des enfants des autres ou de personnes âgées : n'oubliez pas de le noter dans votre liste.

La matrice de la Pratique de Vie Intégrale va vous aider à trouver des idées.

| Boîte à victoires |       |
|-------------------|-------|
| ◆                 | _____ |
| ◆                 | _____ |
| ◆                 | _____ |

### [J37] Le Module Corps : l'enchaînement des trois corps

*Le succès n'est pas le résultat d'une combustion spontanée. Il faut s'enflammer soi-même. Reggie Leach*

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |

Il est important de travailler chaque jour son module corps. Pratique de Vie Intégrale propose un Enchaînement des trois corps. Il consiste à passer de causal à subtil à physique puis subtil puis causal.

Causal : prendre conscience que nous ne sommes pas notre corps, nous sommes plus que cela puisque nous pouvons l'observer en train de pratiquer.

Subtil: les étirements, yoga, qi gong, frappes sur le corps, assouplissements, cultivent l'énergie. Les pratiquer de préférence la fenêtre ouverte.

Physique : ce sont des exercices qui utilisent la force comme les abdominaux (croisés ou non), les pompes (plus faciles en gardant les genoux au sol), les flexions des jambes en tendant les bras devant soi (squats), faire l'arc en étant allongé sur le ventre et en soulevant les bras et les jambes. Le plus consiste à se concentrer sur l'énergie qui circule pendant que l'on fait ces exercices demandant de la force physique.



Puis on repasse par des étirements et enfin on reste quelques instants dans la conscience de la pratique. On peut terminer par la dédicace intégrale de J19.

Il existe un module minute. Nous le reverrons.

**Boite à victoires**

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

L'intérêt de la pratique quotidienne est que, à force d'essayer, on finit par y arriver. Par exemple, si vous n'avez jamais fait de pompes et que vous croyez que vous ne pouvez pas en faire, eh bien, si vous persévérez, vous constaterez qu'un jour cela devient possible.

### [J38] Surprendre quelqu'un par un cadeau

*Ce qui me donne de l'espoir, c'est que la vie répond infailliblement aux avances de l'amour. Nipun Metah*

On se limite souvent à faire des cadeaux pour les fêtes, les anniversaires. Que se passerait-il si vous surpreniez quelqu'un par un cadeau aujourd'hui. Il existe cent façons de faire cela. Nipun Metah a créé un site dédié entièrement à la gentillesse : [kindspring.org](http://kindspring.org).

**J'ai de la gratitude pour**

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

Vous pouvez par exemple payer le parcmètre de quelqu'un, surtout s'il va avoir une contravention. Offrir votre ticket de parking pas entièrement utilisé, faire passer votre ticket de métro.

A Grenoble, il existe un café solidaire (sans doute plusieurs) où on peut offrir par avance un café à un inconnu.

**Boite à victoires**

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

Quelle douceur pourriez-vous apporter (ou apportez-vous déjà) à un de vos collègues, peut-être à celui qui vous cause le plus de problèmes en ce moment ?

Pensez-vous à envoyer des cartes postales, des lettres manuscrites ? Un petit message texte ? Offrir des fleurs à votre conjoint sans raison spéciale ? Un sourire ou un peu d'aide à votre voisine ?

La pratique de la gentillesse fait tellement de bien. Nous la classerons dans le module Ombre.

### [J39] Manger végétarien aujourd'hui

*Sois comme la fleur, épanouis-toi librement et laisse les abeilles dévaliser ton coeur. Ramakrishna*

Le titre parle par lui-même mais les raisons pour manger végétarien sont multiples et nous permettent d'explorer les 4 quadrants du cadre

**J'ai de la gratitude pour**

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_





intégral AQAL.

**Intérieur individuel** : c'est ce qui concerne le soi supérieur, la spiritualité. Manger végétarien peut-être une question éthique, pour ne pas tuer les animaux, ou ne pas les faire souffrir. Cela peut faire partie d'une sorte de jeûne pour se purifier l'esprit.

**Extérieur individuel** : tout ce qui concerne le corps fait partie de ce quadrant. Et donc la nourriture végétarienne est énergétique, les légumes, en ralentissant l'absorption, permettent d'éviter les hypoglycémies et les fringales réactionnelles. Idéal pour pratiquer dans le module corps.

**Intérieur collectif** : nous rejoignons ainsi un groupe de personnes qui ont choisi ce mode de vie végétarien, et qui partagent un certain nombre de valeurs.

**Extérieur collectif** : nous nous intéressons à la collectivité au sens large, au monde entier. Pour la plupart d'entre nous, nous avons déjà largement mangé notre part de viande. En mangeant végétarien, nous agissons contre la faim dans le monde. C'est aussi une question éthique qui pourrait être placée en intérieur individuel.

#### Boîte à victoires

◆ .....  
◆ .....  
◆ .....

Et cerise sur le gâteau, en étudiant les quatre quadrants, nous apprenons à prendre davantage de perspectives, et l'étude est un bon moyen de travailler dans le module mental.

## [J40] Eteindre la télévision

*On vous sonne, et vous répondez ? Lucien Guitry (à propos du téléphone)*

Imaginez tout ce que vous pourriez faire si vous vous déconnectiez de la télévision (ou des réseaux sociaux, ou d'internet) pendant une heure ou plus.

#### J'ai de la gratitude pour

◆ .....  
◆ .....  
◆ .....  
◆ .....  
◆ .....

#### Boîte à victoires

◆ .....  
◆ .....  
◆ .....

Vous échapperiez aux nouvelles répétitives et inquiétantes sur l'état du monde.

Vous trouveriez du temps pour cultiver des activités qui vous font du bien.

Vous pourriez vous reconnecter avec la nature, lire, méditer, etc...

Et si vous instauriez une période seule avec vous-même dans votre emploi du temps ? La pratique de la solitude fait partie du Module Ame.



## [J41] Se réunir pour rigoler

*Les hommes construisent trop de murs et pas assez de ponts. Isaac Newton*

Explorons l'espace du nous, intérieur, collectif, c'est le quadrant inférieur gauche dans la classification AQAL.

Quelles sont les personnes avec qui vous partagez des intérêts communs, des valeurs, des souvenirs, avec qui vous vous sentez bien, que vous avez envie de retrouver ? Famille, amis, collègues, ex-collègues ?

Rire ensemble est un bon travail du module corps, et célébrer les bonnes choses est une pratique du module ombre. Avoir passé le 40ème jour du défi est une occasion rêvée pour célébrer !

Si vous avez été sérieux jusque là, il est temps de relâcher la pression, de s'autoriser à faire la fête, à faire du bruit, à déranger les voisins, à rire, à chanter, à danser à tue-tête...

**Boîte à victoires**

◆

◆

◆

Comment célébrez-vous d'habitude ? Est-ce que vous invitez les voisins ?

**J'ai de la gratitude pour**

◆

◆

◆

◆

◆

## [J42] Dialoguer avec son enfant intérieur

*Faites que le rêve dévore votre vie afin que votre vie ne dévore pas votre rêve. Antoine de Saint-Exupéry*

Il existe différents types de dialogues très utiles mais celui-ci que m'a signalé Bruno est très puissant.

Prenez une feuille de papier, et vous allez poser des questions à votre enfant intérieur. Par exemple :

- Quel est ton besoin le plus profond ?
- Que veux-tu aujourd'hui ?
- De quoi as-tu besoin ?
- Qu'est-ce qui est important ?
- Quelles sont tes émotions ?
- Que veux-tu maintenant ?
- Que manque-t-il à ta vie ?
- Qu'est-ce qui te manque vraiment ?

Et alors, les réponses, vous allez les formuler ou plutôt les laisser venir, de la main gauche (ou de la main droite si vous êtes gaucher(ère)).



| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

N'ayez pas peur de la redondance des questions.  
Et conservez vos réponses pour les relire plus tard.  
N'oubliez pas de les dater. Vous pouvez refaire  
l'exercice souvent.

## [J43] Les modules minutes pour les gens pressés

*Ce n'est point le temps qui manque, c'est nous qui manquons. Paul Claudel*

La pratique intégrale consiste à travailler au moins chaque jour les quatre modules principaux : corps, esprit, mental, ombre.

Pour le module corps, si vous n'avez qu'un exercice de brain gym à pratiquer, je recommande d'opter pour les abdos croisés.

Pour le module esprit, rappelez-vous que vous pouvez vous engager à faire une inspiration et une expiration consciente chaque jour, et que cette intention de méditer, c'est déjà une méditation.

Pour le module ombre, les pratiques de psychologie positive telles que la liste de gratitude du matin ou la liste de ce qui s'est bien passé le soir, sont très valables.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Pour le module mental, lire ces messages et en tirer la substantifique moëlle, est une pratique suffisante.

Le livre Pratique de Vie Intégrale propose un module minute corps, qui passe de causal (Observer) à subtil (Recueillir l'énergie), puis physique (toucher le sol en

fléchissant les genoux), tout en disant : « En touchant le sol, je suis connecté avec tous les êtres. » p179-181.

## [J44] Passer du temps dans la nature

*Il n'y a pas de chemin vers la paix. La paix est le chemin. Thich Nhat Hanh*

Que ce soit seul en méditant (quadrant intérieur individuel), ou avec un ou une ami(e) (intérieur collectif), la nature nous ouvre à un extérieur collectif que nous partageons tous.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

Voyez comment vous pouvez augmenter le temps passé dans la nature. Existe-t-il un parc sur votre chemin pour aller au travail que vous pouvez traverser ? (Imaginez le craquement des feuilles d'automne sous vos pieds). Il faut peut-être faire un petit détour pour le trouver.



Pouvez-vous emporter votre repas pour le manger à l'extérieur ? (Il suffit de s'emmitoufler).

Exposez vos bras au soleil dès qu'il se présente pour faire le plein de vitamine D. Il se peut que la nature soit là à deux pas : pensez à sortir lorsque vous faites une pause. Vous pouvez faire de la marche ou des sports en extérieur. Ni la pluie ni la neige ne sont de vrais obstacles.

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Développez le réflexe Nature.

## [J45] Trouver trois obstacles à la vie de ses rêves

*Jugez vos réussites d'après ce à quoi vous avez eu à renoncer pour y arriver. Le Dalai-lama*

L'objectif de cet exercice est de trouver des buts d'amélioration sur lesquels travailler.

Si vous revoyez : votre motivation pour pratiquer, la méditation de la créativité, votre tableau de vision, vous commencez peut-être à avoir des aperçus de la vie dont vous rêvez, ou bien c'est même très clair pour vous.

En considérant la réalité actuelle avec objectivité, quels sont les trois obstacles qui vous empêchent d'atteindre vos buts. Essayez d'être spécifique et de rechercher des causes un peu profondes : par exemple, « je n'ai pas assez d'argent » peut devenir : « j'ai peur de quitter mon travail ou de chercher un autre travail » ou « j'ai peur de ne pas être compétent dans un nouveau travail mieux payé » (c'est juste un exemple).

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Rappelez-vous que c'est juste un exercice. Vous n'avez rien à faire que de trouver trois idées. Et surtout ne quittez pas votre travail aujourd'hui sur un coup de tête ! Il s'agit surtout d'observer son propre fonctionnement : c'est ainsi que marche le développement mental.

## [J46] Ajouter une pratique à son programme

*Je préfère avoir l'esprit ouvert par l'émerveillement plutôt que fermé par les convictions. Gerry Spence*

Parmi les différentes pratiques que nous avons effleurées, y en a-t-il que vous voudriez incorporer à votre programme quotidien ? Vous pouvez les noter dans votre [plan pour votre pratique](#) de vie intégrale, pour ne pas les oublier et pour vérifier dans quelque temps si vous avez tenu votre engagement. Il sera ensuite possible d'adapter les durées et les fréquences.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |



Plusieurs pratiques ne sont pas optionnelles, comme la méditation (module Esprit). Si vous ne méditez pas encore régulièrement, le site [petitbambou.com](http://petitbambou.com) peut vous aider. Pour le module Ombre, vous pouvez faire un processus 3-2-1 à propos des personnes ou des situations qui vous dérangent. Ou simplement commencer la journée dans la gratitude. Dans les pratiques du module Corps, vous pouvez faire de la Brain Gym, l'enchaînement des 3 corps, ou un travail plus physique. Détaillons cela :

- un échauffement
- quelques pompes
- quelques abdominaux
- quelques flexions des genoux bras tendus en avant (squats)
- faire l'arc en étant allongé sur le sol et en soulevant bras et jambes

| Boite à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Pour le module Mental, la lecture est une bonne pratique, mais vous lisez déjà les mails de Ma Vie Puissance 100 ! n'est-ce-pas ?

## [J47] Trouver un but d'amélioration

*L'enfant a l'ambition de devenir un homme, mais combien d'hommes ont cette même ambition.  
Maurice Druon*

Nous allons bientôt aborder une méthode Puissance 10 qui s'appelle la carte d'immunité au changement. Pour cela, il est nécessaire de trouver un but d'amélioration sur lequel travailler.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

Commencez par faire un tour d'horizon sur toutes les choses que vous voulez améliorer dans votre vie, et sur toutes les résolutions que vous n'avez pas tenues jusqu'ici. Notez-les dans votre carnet. Certains changements sont adaptatifs, c'est à dire que vous ne pouvez les atteindre par des moyens techniques, mais que vous allez devoir modifier votre façon de voir le monde.

Ensuite, choisissez un but sur lequel travailler dans les prochaines semaines. Il doit avoir les caractéristiques suivantes :

- dépendre de vous (par exemple, avoir davantage de clients ne dépend pas toujours complètement de vous, gagner au loto ne dépend pas de vous)
- être important pour vous (vos proches pourraient le confirmer, par exemple changer un comportement qui irrite les gens autour de vous)

La feuille de travail [carte d'immunité](#) est un support pour ce travail, mais attention n'allez pas plus loin sans connaître les instructions détaillées.

| Boite à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |



## [J48] Faire un bilan à mi-défi

*La vie est un équilibre entre tenir et laisser aller.  
Rumi*

Votre tâche du week-end – si vous l’acceptez – sera de préparer le bilan à mi-défi de J50. Qu’est-ce que le défi vous a apporté ? Que regrettez-vous ? Quelles remarques pouvez-vous faire ?

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

Je suggère d’écrire dans une colonne les choses positives de ces 50 derniers jours, les idées que vous avez eues, les prises de conscience et les résolutions qui vous sont apparues. Vous pouvez les rendre publiques en commentant ce message. D’un autre côté, écrivez vos regrets, les choses que vous n’avez pu faire ou ce que vous avez manqué.

Puis dites-vous que nous n’en sommes même pas à la moitié et qu’il reste 50 jours pour relever le défi.

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Enfin, soyez bon avec vous mêmes et ne vous faites pas de reproches. Au contraire, envisagez de vous récompenser pour vos succès.

## [J49] Se remercier soi-même

*Chacun de ceux qui ont reçu une mission est un ange. Maimonides*

Lorsque vous commencez votre journée dans la gratitude, pensez-vous à vous inclure dans la liste ?

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

N’oubliez jamais que vous êtes un être unique et merveilleux, alors faites une longue liste de gratitude pour vous remercier de tous vos engagements, de toutes vos bonnes actions, de toutes les façons dont vous vous êtes relevé de vos erreurs, de tout ce que vous faites bien...

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Si vous avez du temps, continuez à agir comme un ange : proposez de l’aide à un voisin, sourire, appeler un(e) ami(e), surprendre quelqu’un par un cadeau...

Vous pouvez ajouter des idées à cette liste en commentant l’article.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

## [J50] Les abdos chiffrés

*La plus grande liberté naît de la plus grande*



*rigueur. Paul Valéry*

Puisque nous sommes à mi-défi, nous allons nous remotiver en reprenant les essentiels.

Si vous avez mal au dos, contentez-vous des abdos croisés (allongé sur le dos, pieds au sol, mains sous la nuque, on rapproche la tête du genou opposé).

Allongé sur le dos, appuyé sur les coudes, nous allons dessiner les chiffres de 0 à 10 avec les jambes. C'est plus facile en commençant très haut, et en ne descendant pas trop bas. Vous pouvez placer les mains sous les fesses pour éviter de cambrer votre colonne lombaire. Vous pouvez commencer par quelques chiffres seulement. Si c'est trop facile, vous pouvez enchaîner par le compte à rebours de 10 à 0, ou bien dessiner les lettres de l'alphabet à la place des chiffres. En redescendant de 10 à 0, vous pouvez tracer les chiffres en miroir.

Cet exercice prend exactement deux minutes. Je le trouve idéal en hiver, car il permet de se réchauffer en attendant que la boisson chaude chauffe, et que le chauffage se mette en marche. Cet exercice est donc écologique (il protège la planète, donc votre extérieur collectif !), en plus de faire travailler votre module corps (extérieur individuel). Et je garantis qu'il ne risque pas de créer trop

d'abdominaux disgracieux.

## [J51] Faire de la place pour la nouveauté

*Qu'est-ce qui doit mourir ? demande Otto Scharmer dans Leading from the Emerging Future*

Pour faire entrer la nouveauté dans votre vie, il est peut-être nécessaire d'arrêter certaines activités. Tout comme le feng-shui de la maison permet de libérer de l'énergie en libérant de l'espace, il est possible de pratiquer le feng-shui du temps.

Elaguer est une pratique Puissance 10 !

Fermer quelques sites internet, ne pas entretenir à tout prix certaines relations, cesser d'apprendre une langue que l'on n'a jamais vraiment travaillée, c'est comme se débarrasser des vêtements qu'on n'a jamais mis et qu'on ne portera jamais et qui encombrant l'armoire. NB : il est possible de les prendre en photo avant de les donner.

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Il est facile de cesser de « garder des objets » pour les collections des autres, vous savez, les trucs qui prennent la poussière...

## [J52] Faire un inventaire courageux



| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

**Ma Vie Puissance 100 !**



*Un compromis fait un bon parapluie, mais un mauvais toit. Robert Lowell*

Nous allons commencer l'exercice de la carte d'immunité à propos d'un but d'amélioration que vous avez choisi. Ne vous tracassez pas trop pour le choix de ce but, vous pouvez faire une première carte avec un but quelconque (facile), puis recommencer autant de fois que vous voudrez avec d'autres objectifs.

Inscrivez ce but dans la colonne : Objectif d'amélioration (il doit être important pour vous, dépendre de vous, et vous n'avez pas réussi à l'atteindre par des moyens techniques jusqu'ici).

Dans la colonne suivante, faites la liste de tout ce que vous faites ou ne faites pas **à l'encontre de ce but**. Par exemple, si le but était « Trouver un nouveau travail », ces actions ou non actions seront du type : « Je ne lis pas les petites annonces, je ne prends pas de temps pour réfléchir à ce que je voudrais faire, je ne suis pas de formation, je joue à l'ordinateur, etc... »

Attention, il y a plein d'autres colonnes à remplir parce que cet exercice fait intervenir une boucle adaptative. Aussi, une fois que vous avez identifié toutes ces actions ou non actions, ne changez rien de votre comportement pour l'instant. Ne vous mettez pas en danger en faisant du jour au lendemain le contraire de ce que vous avez toujours fait, ou le contraire de ce que vous avez toujours pas fait !

| Boite à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Cette colonne n'est pas non plus le lieu pour vous justifier : il faut inscrire seulement des faits.

La colonne suivante (pour ceux qui sont pressés) sera de rechercher, pour chacune de ces actions ou non actions, les peurs qui surviennent à l'idée de

faire le contraire de ce qu'on fait habituellement. Mais nous y reviendrons.

## [J53] Exprimer sa gratitude

*Le travail est l'amour rendu visible. Khalil Gibran*

Si vous commencez votre journée en écrivant cinq choses pour lesquelles vous avez de la reconnaissance, vous avez déjà du remarquer à quel point cela met de bonne humeur, quelles que soient les difficultés attendues dans la journée.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

Maintenant, la proposition est d'aller plus loin, de se placer dans un esprit de gratitude pour la journée entière, et de commencer à dire merci autour de soi, à sa famille, à ses collègues, aux employés à votre service dans les magasins, etc... Vous pouvez être spécifique en les remerciant pour des actions précises, ou pour leurs qualités particulières. Vous pouvez leur transmettre un post-it ou une carte avec des remerciements. Certaines entreprises ont un mur de la gratitude où chacun peut célébrer ses collègues avec une note.



| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Si vous souhaitez aller plus loin encore, demandez-vous comment la personne en face de vous aimerait être remerciée (c'est un travail sur l'Ombre !). Chacun est différent, et certaines personnes seraient mal à l'aise de recevoir plein de compliments en public.

Vous pouvez télécharger le [défi de la gratitude de 21 jours](http://réussiràchanger.fr/boutique) sur le site <http://réussiràchanger.fr/boutique>

## [J54] Brain Gym : dessiner le signe de l'infini

*Pourquoi jouer tant de notes alors qu'il suffit de jouer les meilleures ? Miles Davis*

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

En plus des mouvements de Brain Gym que nous avons déjà vus comme l'éléphant, les abdos croisés, les exercices Boire de l'Eau, Points du cerveau (massage sous les clavicules une main sur le ventre), flexions alternées des genoux, croisement des pieds et des mains, vous pouvez ajouter un exercice qui consiste à dessiner le signe de l'infini devant vous.

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Bras tendus, points fermés, joignez les pouces, et dessinez un huit horizontal (le signe de l'infini) avec les deux pouces que vous suivez du regard.

Cet exercice n'est pas encore dans la vidéo mais les précédents y sont ! <https://www.youtube.com/watch?v=SbaFxJkZVM8&feature=share>

## [J55] Faire la liste de nos qualités et de nos défauts

*Quoi que nous fassions, nous allons recevoir les coups de la vie. Tokusan Roshi*

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

Il est intéressant de se connaître et d'avoir une vision objective de nous-mêmes. Alors, cette fin de semaine, entreprenez de vous pencher sur vos qualités et sur vos défauts. Vous pouvez en dresser une liste longue et exhaustive.

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Une alternative est de choisir vos cinq plus grandes qualités et vos cinq plus grands défauts, et de réfléchir à leur rôle dans votre situation actuelle. Prenez des notes dans votre carnet pour pouvoir y revenir plus tard et constater votre évolution.

N'oubliez pas que vous avez (au moins) une qualité pour chaque défaut. L'image sur le site s'appelle Ame brillante.



## [J56] Pratiquer l'humilité

*L'humilité est l'antichambre de toutes les perfections. Marcel Aymé*

Voilà une pratique facile pour ce dimanche et pour tous les jours. Pratiquer l'humilité est une école de discernement. Parfois (mais pas toujours), se laisser doubler dans la queue, ramasser un déchet, prêter de l'attention à quelqu'un, tenir la porte à un jeune...

L'humilité peut aussi être un acte de prière et de dévotion, en se prosternant pour honorer la terre, ou toute autre divinité ou maître spirituel en fonction de vos croyances (Module Esprit). Ou dans le cadre du Module Corps, c'est un exercice qui vient spontanément après avoir fait des pompes ou l'arc (allongé sur le ventre, soulever bras et jambes).

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

Il suffit d'essayer...

## [J57] Module minute corps

*Donner l'exemple n'est pas le moyen principal d'influencer autrui, c'est le seul. Albert Einstein*

Il faut prévoir un peu de temps pour apprendre ce module minute avant de pouvoir le pratiquer.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

L'Enchaînement des 3 corps pointe tout d'abord l'attention sur le corps causal, puis énergise le corps subtil avant d'aller toucher le sol avec son corps physique.

Corps causal, bien droit, yeux fermés, dites mentalement ces paroles : remarquez l'Essence, la présence de ce moment et de tous les moments. (prenez le temps de l'observer). Je suis cette Essence, je suis cette ouverture dans laquelle toute chose peut survenir.

Inspirez- Croisez les mains sur la poitrine. En expirant, décroisez-les et dites mentalement : je laisse tout aller dans l'infini.

Corps subtil : faites monter vos mains entrelacées devant vous, le long de la ligne médiane, puis redescendez en formant un cercle. Dites : Je respire dans la complétude de la vie puis J'expire et je retourne à la lumière et enfin En terminant ce cercle, je suis libre et complet. Mains sur le ventre, inspirez et expirez profondément en disant : Une liberté et une complétude infinies apparaissent sous la forme de ce précieux corps humain. Fléchissez les genoux pour aller toucher le sol : En touchant le sol, je suis connecté avec tous les êtres. Vous pouvez voir les images dans le fichier : [Module Minute Enchaînement des trois corps](#)

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |



## [J58] Méditation minute

*L'amour est un oui vivant à l'appartenance.  
Frère David Steindl-Rast*

La méditation n'est pas optionnelle dans une pratique de vie intégrale comme vous le savez. Nous avons déjà vu que prendre la résolution de méditer, c'est déjà méditer. Une pratique facile consiste à s'engager à faire chaque jour au moins une inspiration et une expiration conscientes (plusieurs fois par jour c'est mieux).

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Voici une autre pratique facile centrée sur la respiration. A l'inspiration, dire intérieurement « Oui » et à l'expiration, dire intérieurement « Merci ».

Cette pratique est tirée du site [gratefulness.org](http://gratefulness.org) consacré à la gratitude et à un mode de vie plein de gratitude. Au fait, pensez-vous toujours à commencer votre journée en faisant la liste de cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ?

## [J59] Passer une journée sans dire de mal de personne

*Si tu te trouves la victime de la rancune, de l'ignorance, de la petitesse ou de l'insécurité d'autres personnes : rappelle-toi, les choses pourraient être pires. Tu pourrais être l'une d'elles. Anonyme*

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

La suggestion du jour est de s'abstenir de toute critique à l'égard d'autrui. Pouvez-vous passer une journée entière sans exprimer de la négativité ? Si vous vous surprenez en train d'être critique en paroles, vous pouvez changer immédiatement de sujet. Si quelqu'un cherche à vous entraîner dans l'activité de dire du mal des autres, vous pouvez dire que vous avez mieux à faire, ou parler de ce défi du jour. Pour aller plus loin, vous pouvez également examiner vos pensées et vous abstenir d'entretenir toutes celles qui sont du domaine de la plainte ou de la récrimination. Ce n'est pas facile.

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Essayez de transformer ces moments d'ennui, de colère ou d'inconfort en une possibilité de pensée, de parole ou d'action aimante.

Commencer la journée par une méditation et se placer dans la gratitude aide à ce centrer sur soi et à voir ce qui est bien. La brain gym avec l'ancrage positif (bras et jambes croisés) va dans le même sens.



## [J60] Passer une journée sans alcool

*Oui est un monde, et dans ce monde de oui, tous les mondes vivent. Edward Estlin Cummings*

Si vous ne buvez pas d'alcool, remplacez ce mot par café, thé, tabac, vitamine ou sucre, ou tout autre nom qui évoque une addiction pour vous.

Dans cette pratique, il y a la notion de discipline, de faire un effort.

Il y a la notion d'engagement, s'engager le matin à réaliser un défi, plus ou moins facile, et tenir cet engagement.

En principe, nous n'avons pas besoin d'alcool pour nous détendre ou faire la fête, et une fête sans alcool peut se révéler fabuleuse, exempte de lourdeur et d'endormissement.

### Boite à victoires

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

Nous n'avons certainement pas besoin de café ni de thé pour nous réveiller, ni de gâteaux pour calmer une éventuelle hypoglycémie.

Ouvrons-nous à d'autres saveurs.

## [J61] Découvrir ses peurs

*La plupart des gens vivent constamment dans la peur. Robert Kegan et Lisa Lahey (Immunothérapie du changement)*

Nous allons poursuivre l'exercice de la carte d'immunité (commencé à J47 et J52) à propos d'un objectif que vous n'arrivez pas à réaliser.

Tout d'abord, faites un tour d'horizon sur les différents buts d'amélioration que vous pouvez avoir, mais qui vous ont résisté jusqu'ici.

En choisir un et l'inscrire dans la colonne : But d'amélioration. (Vous pourrez travailler sur les autres buts de la même façon ultérieurement). Ce but doit dépendre de vous.

Ensuite, faites la liste de toutes les actions ou non actions (ce que vous faites ou ne faites pas) qui vont à l'encontre de ce but d'amélioration. Ce sont des actions concrètes et pas des justifications (pourquoi vous faites ceci ou cela). Indiquez-les dans la colonne 2 : Faire/Ne pas faire. Ne cherchez pas à vous justifier ni à comprendre pourquoi à ce stade. N'indiquez pas tout ce que vous entreprenez pour réaliser votre but mais seulement ce qui s'oppose à ce but.

Liste des peurs : c'est la troisième colonne. Indiquez les peurs qui se font jour à l'idée de faire le contraire des actions de la colonne 2. Pour chacune des actions, trouvez une peur. La peur est un sentiment extrêmement partagé par les êtres humains, et nous avons construit des



| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

systèmes de protection contre elle. L'immunité contre le changement est l'un de ces mécanismes de gestion de l'anxiété.

## [J62] Découvrir son immunité au changement

*Je ne cherche pas, je trouve. Pablo Picasso*

Cette fin de semaine, reprenez les peurs que vous avez identifiées hier. Pour chacune d'elle, recherchez les obligations que vous avez afin de ne pas la ressentir. Inscrivez-les dans la quatrième colonne.

Si vous observez votre but d'amélioration, et toutes ces obligations que vous avez, vous pourriez constater qu'ils sont opposés. Nous avons des buts de changement, mais en même temps, nous avons des obligations contradictoires. Le changement est si difficile parce que nous sommes écartelés entre les buts et les obligations. Nous devons maintenir une sorte d'équilibre, ce que Kegan et Lahey appellent l'immunité au changement.

Mais bonne nouvelle, il existe une méthode pour dépasser cette immunité. Nous allons ensuite rechercher les croyances que nous avons et qui sont à l'origine de nos obligations. Ce sera le sujet de demain.

Voici un petit exemple pour illustrer les différentes colonnes :

1- But d'amélioration : je veux méditer (je sais que c'est important pour moi, cela dépend de moi, mais je n'y arrive pas).

2- Faire/Ne pas faire : je ne réserve pas de temps pour cela, je préfère faire d'autres choses, je fais tout avant de méditer puis je n'ai plus le temps (ces actions s'opposent bien au fait de méditer)

3- Liste des peurs : A-peur de devenir accro et d'y passer des heures (je ne réserve pas de temps), B-peur de m'ennuyer (je fais plein d'autres choses)

4- Obligations : A-je ne dois pas me laisser entraîner dans une activité addictive, B-je dois sans arrêt être en mouvement et dans l'action (méditation=non action)

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

NB : on voit bien comment ces obligations s'opposent au but de méditer.

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

5- Croyances : A-si je fais trop de spirituel, je risque de finir dans un couvent ou un ashram, B-si je n'agis pas, je ne suis rien

NB : surtout ne faites rien qui pourrait vous mettre en danger !



## [J63] Découvrir les grandes suppositions qui nous tiennent

*Je ne connais pas de meilleure façon de décrire le développement que de dire que le sujet d'un stade devient l'objet du sujet du stade suivant. Robert Kegan*

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

Si vous reprenez les obligations que vous avez pour ne pas ressentir les peurs, et si vous vous demandez : Que peut bien avoir derrière la tête, que peut bien croire au fond de lui-même, quelqu'un qui a de telles obligations ?, vous allez mettre dans la lumière de grandes croyances ou grandes suppositions. Elles sont qualifiées de grandes parce que vous les considérez jusque là comme absolues. Elles vous faisaient agir de façon stéréotypée parce que vous les teniez pour absolument vraies. L'objectif de la carte d'immunité est de les faire passer de sujet à objet. Au lieu d' »être agi » par elles, vous êtes maintenant capable de les observer et de les étudier comme un objet. Vous allez pouvoir entreprendre une étude quasi-scientifique pour déterminer dans quelle mesure elles sont vraies, ou vérifier qu'en fait elles sont totalement fausses.

C'est pourquoi le travail est loin d'être terminé lors de cette prise de conscience de ces croyances qui vous limitent. Il est recommandé de ne pas s'en tenir là, mais de mettre en place des tests de ces croyances.

C'est ce que nous verrons un peu plus tard. En attendant, vous pouvez faire l'historique de ces croyances. Quand sont-elles apparues dans votre vie ? Quels événements les ont renforcées ?

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Surtout ne changez rien pour l'instant, restez dans l'observation de vos croyances. C'est comme cela que vous allez développer votre cerveau.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

## [J64] S'abstenir de diffuser la peur

*Espérer, c'est créer un souvenir du futur vers lequel votre esprit commence à oeuvrer. Marsha Huber*

En plus de commencer la journée dans la gratitude, vous pouvez maintenir aujourd'hui une attitude qui est fermement opposée à la violence dans le monde. Au lieu de participer à l'hystérie de masse et la curiosité morbide, vous pouvez diffuser autour de vous un courant de compassion. La vraie compassion est calme et forte. Et donc la suggestion est de prendre la résolution de ne pas répéter des histoires ou des rumeurs qui diffusent la peur. Vous pouvez la prendre pour aujourd'hui seulement et peut-être la renouveler pour plus longtemps.





| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Cette pratique est tirée d'un petit livret en anglais que l'on peut télécharger sur le site [gratefulness.org](http://gratefulness.org).

## [J65] Marcher

*Ralentir son pas et goûter chaque seconde et chaque respiration, cela suffit. Thich Nhat Hanh*

Voilà une pratique extrêmement simple dont les potentialités sont infinies. Vous pouvez concevoir la marche comme une méditation, en allant lentement et en prêtant attention aux mouvements de son corps. Ou alors la marche est une pratique du module corps, elle peut être rapide et athlétique. La marche peut être l'occasion de faire un détour sur son trajet : descendre du bus un peu plus tôt ou le prendre un ou deux arrêts plus loin modifie vos habitudes, vous fait passer par d'autres lieux, croiser d'autres gens, auxquels vous pouvez sourire... Vous pouvez faire plus encore en rajoutant une demi-heure de marche à votre trajet, pour visiter un parc, entrer dans une église, aller acheter le pain... Vous découvrirez peut-être que vous pouvez même faire tout votre trajet à pied. Cela donne de l'autonomie s'il y a des grèves, cela fait faire des économies.

Au lieu de faire une pause café à l'intérieur, pourquoi ne pas faire une pause marche à l'extérieur ? La pluie n'est pas un problème, au contraire, vous risquez d'apprécier une belle pluie.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

Essayez de placer les bienfaits de la marche dans les quatre quadrants : intérieur individuel : la marche permet de se centrer, de réfléchir, de méditer ; intérieur collectif : vous pouvez proposer à un ami ou un collègue d'aller marcher ; extérieur individuel : la marche est une bonne pratique du module corps, universellement recommandée, elle accélère la fréquence cardiaque, permet de maintenir son poids de forme ; extérieur collectif : la marche vous connecte avec la nature, la marche est un moyen de

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

transport, notez qu'il existe des applications smartphones qui comptabilisent votre temps de marche quotidienne. Vive la technologie !

## [J66] Désapprendre le ressentiment

*Le ressentiment est un poison que l'on s'administre à soi-même en espérant que l'autre va en mourir.  
La 4ème étape Al-Anon*

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

Voici un petit questionnaire pour vous aider à faire la liste de vos ressentiments :

- Y a-t-il des gens (ou des institutions) envers lesquels je suis en colère depuis mon enfance ?



- Qui sont les gens (ou les institutions) envers qui j'éprouve aujourd'hui le plus de ressentiment ?
- Quelles sont les raisons que je me donne pour demeurer longtemps en colère ?
- Comment est-ce que je réagis lorsque les autres ont de la chance ?
- A qui devrais-je pardonner (un jour...) pour mettre un terme à la souffrance que me causent mes ressentiments ?

Vous pouvez aussi lire cet [extrait](#) de la conclusion de « Integral Life Practice » de Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard et Marco Morelli

*Accepter les cartes que nous avons tirées. La vie est parfois comparée à un jeu de cartes. Chaque personne tient une main particulière. Notre responsabilité est d'accepter les cartes que nous avons tirées et de les jouer du mieux que nous pouvons.*

*Pour ce faire, il nous faut pardonner aux mauvaises cartes que nous avons. Nous pourrions souhaiter avoir des cartes différentes, mais s'il nous a été donné un parent alcoolique, de l'acné, un héritage familial de honte et de non-communication, une voix aiguë, ou une tendance à l'excès de poids, nous n'y pouvons rien.*

*Il se peut qu'on nous ait donné aussi des cartes particulièrement difficiles qui affectent de grands groupes de personnes, comme être né dans une minorité persécutée, ou à un moment ou un lieu affecté par la guerre, la maladie, la pauvreté, l'oppression politique ou ethnique, ou la pollution. Ces cartes ne sont pas uniques dans nos mains et pourtant elles peuvent façonner de façon puissante nos options. Même dans ce cas, le jeu de chacun est unique. Ces cartes présentent également des défis complexes (et des opportunités) pour le choix et la créativité de l'individu.*

*Quoi qu'il en soit – si nous n'acceptons pas toutes les cartes dans notre jeu, nous ne pouvons pas jouer pour le mieux. Nous serons empêchés par la culpabilité, le ressentiment ou la haine de soi. Le grand jeu n'est pas de recevoir une meilleure donne mais de jouer avec autant d'intelligence, de soin et de créativité que nous pouvons.*

## [J67] S'autoriser à briller

*Fées, répandez partout la rosée sacrée des champs.  
William Shakespeare*

Il se peut que, tapie derrière un ressentiment, se trouve une forme d'ombre lumineuse. L'ombre correspond à des parties de nous-mêmes que nous avons refoulées, ou des injonctions que nous avons introjectées, des voix qui parlent en bruit de fond dans notre tête. Par exemple, dans ma famille, c'était mal de « se faire mousser », il ne fallait surtout pas se faire remarquer !

Alors allez-y aujourd'hui, faites mousser le shampoing pour être bien coiffé. Sortez vos plus beaux habits, pourquoi les réserver pour plus tard ? Autorisez-vous les couleurs, portez vos bijoux, souriez, rayonnez, riez – même bruyamment.

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |



| Boite à victoires |       |
|-------------------|-------|
| ◆                 | ..... |
| ◆                 | ..... |
| ◆                 | ..... |

Laissez s'exprimer votre lumière à l'occasion de la célébration des deux tiers du défi. Autorisez-vous à montrer la magnifique personne que vous êtes !

## [[J68] Parler à un(e) inconnu(e)

*Raseur : personne de goût médiocre, plus intéressée par elle-même que par moi. Ambrose Bierce*

Le défi du jour est d'engager la conversation avec une personne inconnue, que ce soit dans la rue, dans les transports, ou dans le voisinage...

On a tendance à se méfier des gens qui cherchent à parler, on craint de se faire envahir, de ne pas savoir mettre fin à la discussion. Et donc il est nécessaire de trouver une entrée en matière. Je vous fais confiance pour cela. Ce qui marche vraiment bien, c'est de faire un compliment.

Pour corser la difficulté, rappelez-vous le défi ne pas propager la peur ou les pensées négatives. Que votre parole soit impeccable, donc évitez si possible les ragots, les critiques et les plaintes, le langage par défaut.

Si vous êtes téméraire, pouvez-vous envisager de confier à un ou une inconnu(e) quelque chose de personnel ? Ou d'écouter vraiment ce qu'elle a à vous dire...

| Boite à victoires |       |
|-------------------|-------|
| ◆                 | ..... |
| ◆                 | ..... |
| ◆                 | ..... |

Notez dans votre carnet les perspectives que vous offre cette pratique.

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |

## [[J69] Réfléchir à ce que l'on peut laisser tomber

*Le temps est la seule richesse dont on peut être avare sans déshonneur. Chauvot de Beauchêne*

Pour laisser entrer du nouveau dans la vie, il est nécessaire de faire de la place, c'est ce que j'appelle le feng-shui du temps. Votre défi de cette fin de semaine sera juste de faire la liste de ce que vous pourriez cesser de faire. Il s'agit de commencer à réfléchir, sans prendre de décision intempestive pour l'instant. Explorons les quatre quadrants du temps.

**Intérieur individuel :** c'est tout ce qui concerne la spiritualité. Au fur et à mesure que vous vous développez verticalement (la croissance personnelle), vous acquérez la possibilité de considérer la spiritualité avec un point de vue plus large, plus inclusif, qui transcende votre vue précédente, sans pour autant la rejeter. Et si vous méditez sur ce sujet ?

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |



**Intérieur collectif :** faites le bilan de vos relations, de votre espace du nous, de votre famille, de vos amis, de vos différents cercles. Quels nouveaux amis sont entrés dans votre vie cette année et quels sont ceux dont vous n'avez pas de nouvelles ? Avec lesquels avez-vous envie d'entretenir des relations nourrissantes et authentiques ? Quels sont ceux que vous gardez par devoir ou par habitude ?

**Extérieur individuel :** dans vos activités du module corps, quelles sont celles qui vous font du bien, qui sont le plus utiles à votre bien être. Cela peut être parce que vous les pratiquez en groupe (cela rejoint votre intérieur collectif). Existe-t-il des sports où vous avez été champion mais qui ne sont plus d'actualité pour diverses raisons ? Pour quelles autres activités auriez-vous envie de faire de la place ?

**Extérieur collectif :** considérez votre implication dans le monde, votre travail, vos activités associatives, votre temps passé dans la nature. Est-ce que toutes vos activités sont source de joie et de bien-être ? Avez-vous vraiment besoin de faire tout cela ? Existe-t-il certains domaines où vous pourriez laisser la place à d'autres ? Vous pourriez découvrir que vous n'êtes pas si indispensable que cela, après tout. Comment voudriez-vous contribuer différemment et que faudrait-il laisser tomber pour cela ? Pour donner un exemple personnel,

est-ce bien raisonnable de continuer à prendre des cours de piano alors que vous ne faites jamais vos exercices et que vous vous torturez à devoir l'avouer au professeur chaque semaine ?

**Boîte à victoires**

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

Rappelez-vous, vous n'avez pas de décision à prendre pour l'instant, laissez simplement mijoter.

## [J70] Se dorloter au rythme des saisons

*Celui qui embrasse la joie au vol vit dans le lever de soleil de l'éternité. William Blake*

Pensez à récompenser vos efforts (nous sommes au 70ème jour du défi) en vous faisant de petits cadeaux bienveillants. La suggestion est de s'adapter aux saisons. Ainsi en hiver, vous pouvez avoir envie d'un bon bain ou d'un hammam, d'un massage, d'une grasse matinée, d'une sieste, ou d'une journée sans sortir ni se laver.

Vous pouvez vous autoriser à jouer, ou à réaliser quelque création artistique à offrir comme cadeau pour Noël, ou une création à la fois artistique et culinaire. Vous pouvez vous planter devant la télévision et voir les 13 épisodes d'une série d'un seul coup. Autorisez-vous à transgresser vos habitudes et vos règles de vie patiemment mises en place. Pour le fun ! Une fois par semaine, vous pouvez vous régaler de douceurs qui ne sont pas forcément recommandées par votre régime.

**Boîte à victoires**

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

Notez vos idées dans votre carnet. C'est un curieux paradoxe de combiner dans votre programme discipline et changement d'habitudes.

**J'ai de la gratitude pour**

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_



## [J71] Brain Gym : penser à un X

*Maintenant, tu dois apprendre que seule la patience infinie produit des effets immédiats. Un cours en miracles*

Voici une petite activité de Brain Gym à ajouter, très utile lorsqu'on a du mal à retrouver un nom par exemple. Merci de me dire si ça marche pour vous aussi. On imagine un grand X sur son corps, partant des épaules et allant jusqu'aux genoux. Chaque branche du X passe la ligne médiane, connectant les cerveaux droit et gauche.

Les activités **énergisantes** : boire de l'eau, **claires** : les points du cerveau (massage sous les clavicules main sur le ventre), **actif** : flexions alternées des deux genoux qui se rapprochent du coude opposé, **positif** : les ancrages croisés (pieds croisés, bras tendus devant soi, croisés et ramenés sur la poitrine) sont la base de la Brain Gym ou ECAP.

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

S'y ajoutent les abdos croisés, l'éléphant, dessiner le signe de l'infini (un huit couché) avec les pouces joints devant soi, en les suivant des yeux, ouvrir grand les oreilles.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

## [J72] S'abstenir de juger pendant une journée

*La plus grande découverte de tous les temps, c'est qu'une personne peut changer son avenir en changeant simplement son attitude. Oprah Winfrey*

Notre mental produit sans arrêt des jugements sur les gens, les situations, en plus des inlassables jugements sur nous mêmes du style « je suis une obsédée du temps ». Si, selon les accords toltèques, votre langage est impeccable, essayez de vous abstenir de formuler ces jugements, du moins oralement.

L'idée est de lâcher son mental et de descendre dans son coeur, pour se mettre dans une attitude empathique d'écoute de l'autre. Aujourd'hui, chaque fois qu'un jugement survient, prenez-en conscience, puis ouvrez physiquement la région du coeur en inspirant et en gonflant votre poitrine. Essayez de capter ce que l'autre cherche à vous dire, ce qu'il veut exprimer vraiment.

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Notez ce que cela vous fait de vous mettre à l'écoute de l'autre. Qu'avez-vous appris ?

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |



## [J73] Méditer quotidiennement

*Garde ton âme calme et retirée. C'est un sanctuaire où tu trouveras, quand tu le voudras, le bonheur. Alexandra David-Néel*

Si vous n'avez pas commencé à méditer, il vous reste 27 jours pour réussir ce défi. Rappelez-vous qu'avoir l'intention de méditer, c'est déjà méditer, mais d'ici fin décembre, ce serait encore mieux de passer véritablement à la pratique. Chade Meng, le pionnier de Google, suggère de s'engager simplement à prendre une profonde inspiration et une profonde expiration conscientes, mais de le faire régulièrement chaque jour. Le site <https://petit-bambou.com> propose huit méditations gratuites très courtes. Sur les dix minutes d'enregistrement, il y a beaucoup de discours, et donc, le temps passé à méditer effectivement est très accessible. N'hésitez pas, vraiment. Vous pouvez aussi vous inscrire gratuitement sur le site <https://insighttimer.com> où je suis devenue professeur de méditation.

Etre dans le moment présent, c'est méditer. Vous avez le choix entre la méditation assise, marchée, debout. Vous pouvez vous concentrer sur le ciel ou sur les nuages dans le ciel.

Il se peut que vous ayez une « immunité » contre le fait de méditer. Vous pouvez revoir ma carte d'immunité à propos de la méditation J62 et découvrir de grandes suppositions profondes qui s'opposent au fait de méditer.

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

En suivant le lien Méditations du site, vous accédez à la méditation debout WuJi.

## [J74] Etudier ses croyances

*L'obéissance au devoir est une résistance à soi-même. Henri Bergson*

Si vous avez parcouru le processus de la carte d'immunité de J62 et J63, vous avez peut-être mis en évidence des grandes croyances ou grandes suppositions, des choses que vous tenez pour absolument vraies, et qui vous font agir de façon stéréotypée. En découvrant ces croyances, il se peut que cela nous saute aux yeux qu'elles sont en fait fausses. Mais dans d'autres cas, il faudra réaliser des tests pour les étudier. Le but de ces tests est de combiner la prise de conscience avec des actions comportementales. Attention, ces tests doivent être SMART, c'est à dire Simples, Modestes, des Actions de Recherche, des Tests. Ils peuvent être réalisés rapidement, dans la semaine, et surtout ils ne vous mettent pas en danger. Ne recherchez pas la réussite grandiose qui va tout effacer et qui vous prouvera votre valeur. Soyez modeste et surtout prudent ! **Le plus simple des tests est de demander l'avis d'une autre personne.**

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |



Si nous prenons l'exemple de la méditation, voyons comment nous pouvons tester la croyance : « si je fais trop de spirituel, je risque de finir dans un couvent ou un ashram » et « Si je n'agis pas, je ne suis rien ».

Pour le couvent ou l'ashram, je dirais que le risque est réel, et si je fais l'historique de cette croyance, je me rappelle que j'ai toujours eu cette crainte en point de mire, et que si j'ai réussi à l'éviter jusque là, je peux continuer. Ou alors que je me prive d'une aspiration profonde... Mais si je le relie à la seconde croyance, je me dis que j'ai toujours été davantage tentée par la vie de Mère Teresa, oui, l'action. Donc la seconde croyance me protège contre la première. Intéressant !

Est-ce que je suis rien quand je ne fais rien ? Par exemple, je sais très bien écouter, mais est-ce que écouter, c'est ne rien faire ? En pratiquant la méditation à petite dose justement (un test modeste), il devient très clair que c'est dans la non-action que l'on se sent vraiment être.

En continuant à tourner autour de la question, je vois apparaître les injonctions parentales : surtout ne va pas t'enfermer dans un couvent, ne nous quitte pas, ne va pas au bout du monde... Des résidus de stade référence externe, d'obéissance aux personnes importantes, sont toujours présents. Je me rends compte que j'ai déjà pratiqué la retraite spirituelle sur quelques jours et que je me dévoue à des causes autour de moi, sans que cela ne me mette en danger. Donc j'ai déjà des données pour moduler les croyances.

Un dernier test est de se mettre tout doucement à faire le contraire de ce dont vous aviez l'habitude, à petites doses, et dans des situations où vous êtes en confiance.

Prenez suffisamment de temps pour réaliser plusieurs tests de vos croyances, par exemple sur un mois.

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Il est très probable que vous allez progresser vers votre but initial.

Vous trouverez d'autres exemples de cartes d'immunité sur le site <http://immunotherapie-du-changement.fr>

## [J75] Ranger (et célébrer)

*Nous ne voulons rien manquer de notre temps : peut-être en est-il de plus beaux, mais c'est le nôtre. Jean-Paul Sartre*

Il se peut qu'un certain désordre se soit installé chez nous, si nous sommes des personnes qui disent oui à la vie et sautent d'une activité à l'autre, d'une expérience à l'autre. Vivre dans un lieu rangé et ordonné permet de récupérer beaucoup d'énergie. Cela ne demande pas forcément de grand nettoyage. Par exemple, vous pourriez simplement aujourd'hui nettoyer un étage du réfrigérateur, ou un tiroir, celui qui est le plus vide et le plus accessible. C'est une façon de se mettre en marche vers davantage d'ordre dans sa vie.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |





| Boite à victoires |       |
|-------------------|-------|
| ◆                 | ..... |
| ◆                 | ..... |
| ◆                 | ..... |

Puisque nous atteignons les deux tiers du défi, cela vaut la peine de le célébrer : faire la fête bruyamment, danser, s'autoriser des douceurs, être bon avec soi-même, sauter l'activité du jour !

## [J76] Hiérarchiser ses envies

*La perfection n'est pas requise, seulement un effort parfait. Vous seriez étonné de ce que vous pouvez faire si vous commenciez seulement. Neale Donald Walsch*

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |
| ◆                         | ..... |

Le programme de ce week-end est de poursuivre l'activité proposée à J31. Il s'agissait de faire la liste de ses envies. Voici ce qui était proposé :

- Il se peut qu'après vous être placé dans une orientation créative le week-end dernier, vous en veniez à croire que tout est possible. Parfois on se prive d'envies par peur d'expérimenter la frustration.
- Le jeune enfant a plein de potentialités. Mais vous aussi. En vous disant que tout est possible, écrivez la liste de vos envies.

| Boite à victoires |       |
|-------------------|-------|
| ◆                 | ..... |
| ◆                 | ..... |
| ◆                 | ..... |

- Cette liste n'est pas finie, vous pourrez la continuer au fil du temps, et cocher les choses que vous avez réalisées.

La suggestion est de prévoir une heure (ou deux si c'est possible) pour revoir ses envies et les hiérarchiser. Vous pouvez commencer par refaire la méditation de la créativité (elle se trouve dans l'onglet méditation du site [maviepuissance100.fr](http://maviepuissance100.fr) ou J37). Reprenez votre tableau de vision de J34 et complétez-le en déplaçant des éléments ou en ajoutant d'autres images à propos de ce que vous voulez devenir.

Puis prenez la liste de vos envies. Les désirs du mental sont nombreux. Demandez-vous ce qui est vraiment important pour vous dans votre vie actuelle. Rappelez-vous que l'ouverture de trop nombreux programmes en même temps ralentit l'ordinateur. Décidez quels sont les 7 ou 10 objectifs les plus importants pour vous actuellement. Les noter.

| Mes envies hiérarchisées |       |
|--------------------------|-------|
| 1.                       | ..... |
| 2.                       | ..... |
| 3.                       | ..... |
| 4.                       | ..... |
| 5.                       | ..... |
| 6.                       | ..... |
| 7.                       | ..... |



## [J77] Ne pas faire de quoi que ce soit une affaire personnelle

*Ne faites pas de supposition. Don Miguel Ruiz (Les accords toltèques)*

Si vous avez parfois l'impression que quelqu'un a mal réagi à vos paroles, ou qu'on vous fait la tête : eh bien, aussi finement psychologue que vous soyez, vous vous trompez dans 95% des cas. La tête que font les autres et leur humeur ne regarde qu'eux seuls, et il est très improbable qu'ils s'intéressent à vous suffisamment pour que vous puissiez influencer leur humeur.

### Boîte à victoires

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

Alors se rappeler de ne pas faire de suppositions est une pratique à adopter en permanence, comme une méditation...

### J'ai de la gratitude pour

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

## [J78] Apprendre à dire non

*Tous nos faux oui, qui ne respectent pas nos besoins, sont semblables à des champs de mines en nous. Anne van Stappen*

Il se peut que vous viviez la vie des autres au lieu de votre propre vie parce que vous ne savez pas comment dire non à leurs demandes. Qu'est-ce qui vous empêche de dire non ? Est-ce que vous pensez par exemple que les besoins d'autrui sont plus importants que les vôtres ? Ou bien, en étant partagé entre le besoin de dire oui et celui de dire non, vous vous dites : « Je peux bien ».

Si vous n'avez pas l'habitude de dire non, si vous avez peur de blesser l'autre, si votre sens des responsabilités est trop important pour oser prendre soin de vous, vous pouvez commencer par différer votre réponse, en demandant un temps de réflexion. Cela vous permet de réfléchir à la façon de formuler votre réponse : vous avez entendu la demande, vous la prenez en compte, vous aimeriez pouvoir y répondre, mais plusieurs éléments vous en empêchent (faites-en la liste). Vous pouvez alors négocier quelque chose de moins engageant pour vous tout en aidant l'autre à résoudre son problème.

Rappelez-vous de rester à l'écoute de vos propres besoins. C'est seulement lorsqu'ils sont satisfaits que vous pouvez vous mettre à l'écoute de ceux des autres.

Non merci est une réponse complète !

### Boîte à victoires

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

## [J79] Faire une demi-heure d'exercice

*En te levant le matin, rappelle-toi combien est précieux le privilège de vivre, de respirer et d'être*



heureux. Marc-Aurèle

L'objectif du module minute corps et de la Brain Gym était de vous inciter à renouer (si nécessaire) avec l'activité physique. Une pratique quotidienne dans le module corps est souhaitable dans votre pratique de vie intégrale. Donc saisissez toutes les occasions de bouger, soit en faisant un peu de Brain Gym qui ne prend que 5 minutes, des abdominaux matinaux (croisés ou non), en montant les escaliers chaque fois que c'est possible (et nous verrons demain une méditation de l'escalier), en marchant au lieu de prendre la voiture ou les transports.

Une fois par semaine (au moins), allongez la durée de votre pratique pour faire une demi-heure d'exercice. Une demi-heure de marche correspond à 2 ou 3 km. Vous pouvez la pratiquer pendant la pause déjeuner ou sur une portion de votre trajet. Réfléchissez à la possibilité de faire certains de vos trajets à bicyclette, en trottinette, ou en marchant d'un bon pas. Cela nécessite d'y penser. Nager demande de repérer une piscine bien située et de connaître ses horaires d'ouverture. Il est parfois difficile d'aller à la piscine en hiver, mais si l'on en fait une habitude, on ne se pose même pas la question. On se sent toujours très bien en sortant de la piscine, et la natation est un remède pour les ruminations. Vous pouvez en profiter pour faire des exercices de concentration, en fixant votre attention sur la couleur bleue de l'eau. Danser est une pratique fabuleuse, qui combine votre extérieur individuel (le travail de votre corps) et l'interaction avec d'autres personnes (votre intérieur collectif). Bien entendu, il existe tous les sports d'équipe, les cours de yoga, de pilates ou de qi gong, si vous décidez d'y consacrer davantage qu'une demi-heure, vous ne serez pas déçu.

**Boîte à victoires**

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

Quels sont les sports que vous pratiquez déjà et qui peuvent entrer dans votre plan pour une pratique intégrale ? Quels sont ceux que vous pourriez tester, afin de les mettre en place à la rentrée ?

## [J80] Méditer en montant les escaliers

*L'âme sait toujours comment se guérir, mais le défi est de calmer le mental. Caroline Myss*

Voici une méditation utile lorsque vous avez un effort relativement pénible à faire, par exemple monter 8 étages à pied. Le corollaire est de saisir toutes les occasions de monter des escaliers. Pendant cet effort, il s'agit de parcourir les quatre quadrants. Cette pratique est idéale pour éliminer les ruminations.

**J'ai de la gratitude pour**

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

### Intérieur – Individuel

Je me tiens bien droit et je respire calmement, j'habite mon corps. Je me centre, accueillant les pensées mais en ne m'y identifiant pas. Je remercie pour ce corps. Je suis le témoin de cette expérience.

### Extérieur – Individuel

Je me concentre sur ma respiration qui fait circuler l'énergie dans mes trois corps. Grâce au souffle, j'envoie de l'énergie dans mes jambes.



### Intérieur – collectif

Je me sens membre de la communauté qui travaille ou qui vit dans ce bâtiment. Au fur et à mesure que je monte, je pense aux différents corps de métier qui habitent cet immeuble et à mes interactions avec eux. J'ai une pensée pour le peintre qui a repeint la montée d'escalier, et pour les services techniques qui habitent le sous-sol. Je remercie pour ce toit collectif. Je remercie pour la chance de travailler avec d'autres.

### Extérieur – collectif

Au fur et à mesure que je monte, je regarde à l'extérieur et je découvre des détails nouveaux : la texture d'un mur, la couleur des arbres au dehors, la magnifique montagne qui s'élève près de chez moi, les oiseaux, je peux même entendre des sons. Je regarde le ciel dont je m'approche, j'ai une pensée pour le cosmos tout entier. Je remercie pour la lumière qui illumine tout cela.

J'ai conscience des infrastructures qui ont permis de construire ce bâtiment. J'ai une pensée pour l'Université qui dispense de l'enseignement aux étudiants. Tout cela est coordonné grâce aux réseaux de communication et je vais bientôt allumer mon ordinateur et consulter mon email qui me connecte au monde entier grâce à la technologie. Je suis reconnaissant de pouvoir en bénéficier.

| Boîte à victoires |       |
|-------------------|-------|
| ◆                 | _____ |
| ◆                 | _____ |
| ◆                 | _____ |

### [J81] Donner un objet aujourd'hui

*Rien ne libère autant notre grandeur que le désir d'aider, le désir de servir. Marianne Williamson*

La suggestion pour ce jour a plusieurs objectifs. D'une part, il s'agit de faire de la place pour que l'énergie puisse circuler et que la nouveauté puisse entrer. Vous pouvez par exemple commencer à mettre de l'ordre dans un placard ou plus modestement dans un tiroir et sélectionner un objet ou un vêtement dont vous n'avez pas besoin, que vous n'aimez plus, et dont vous pourriez vous débarrasser.

Si vous êtes attaché à cet objet, prenez-le en photo pour en garder une trace.

J'aime l'idée de faire circuler les objets entre des personnes qui n'en ont plus besoin et d'autres qui les apprécieraient. Donc la seconde étape est de donner, une pratique qui procure tellement de bonheur. Sélectionnez autour de vous qui pourra le mieux apprécier cet objet, ou alors élargissez le cercle à des personnes lointaines que vous pouvez joindre par l'intermédiaire de systèmes de récupération organisés (je pense aux associations). Vous pouvez également décider d'offrir cet objet.

| Boîte à victoires |       |
|-------------------|-------|
| ◆                 | _____ |
| ◆                 | _____ |
| ◆                 | _____ |

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |

### [J82] Se désinscrire de quelques lettres d'information

*En réalité, chaque lecteur est, quand il lit, le propre lecteur de soi-même. Marcel Proust*



Parmi les voleurs de temps, il y a tous ces messages qui arrivent dans nos boîtes aux lettres électroniques, qui nous distraient de nos objectifs et qu'il nous faut effacer, à moins que nous les laissions encombrer nos comptes, et les serveurs.

Alors faites un geste pour la planète, allez au bas de ces messages, et osez cliquer sur le lien désinscription.

**J'ai de la gratitude pour**

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

Voyons les avantages que cela peut avoir dans les quatre quadrants :

- Intérieur individuel : faire de la place, gagner du temps pour être
- Intérieur collectif : prendre le risque de signifier à une personne relativement proche que ses écrits ne nous intéressent pas, ou tout simplement que nous n'avons pas le temps de les lire, et lui laisser prendre la responsabilité de concevoir ces deux hypothèses (il en existe peut-être d'autres).
- Extérieur individuel : la minute gagnée peut être utilisée pour travailler votre module corps. Que diriez-vous d'un peu de Brain Gym ou d'une méditation minute ?
- Extérieur collectif : le stockage des messages électroniques sur les serveurs consomme énormément d'électricité, vous faites un geste pour la planète

**Boîte à victoires**

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

Si vous vous désinscrivez des messages de Ma Vie Puissance 100 ! sachez que vous pouvez vous réinscrire sur le site pour la nouvelle session qui débutera dès le premier janvier.

## [J83] Pratiquer de puissantes affirmations

*Soyez vous-même. Qui d'autre est plus qualifié pour cela ? extrait de You are the best (Vous êtes le (la) meilleur(e))*

**J'ai de la gratitude pour**

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

Si vos objectifs vous apparaissent de plus en plus clairement, vous pouvez les renforcer par des affirmations. Comme leur nom l'indique, les affirmations doivent être formulées au mode affirmatif et au présent, et elles doivent être précises et courtes. Par exemple ne pas dire : « Je souhaiterais boire moins d'alcool » mais « Je limite ma consommation à une bière par jour ».

Prenez le temps de poser sur le papier quelques affirmations et je vous propose d'appliquer la méthode d'André Charbonnier, l'auteur de Festen, une cérémonie de libération. Vous pouvez trouver sur Youtube sa vidéo au sujet des affirmations.

Il s'agit de les répéter huit jours de suite, en vous regardant dans le miroir et en les prononçant avec conviction sur l'expir. Vous pouvez écrire l'affirmation en cours sur un post-it et compter le nombre de fois où vous l'avez prononcée.



La première fois, placer une main sur le front (la gauche) et une sur la nuque (la droite). Répétez l'affirmation en déplaçant le regard : la première fois devant vous, puis en haut, puis 45 degrés à droite, 90 degrés, 135 degrés, vers le bas, 225 degrés, vers la gauche, 315 degrés, puis terminez en regardant droit devant vous. Et ajoutez « Et il en est ainsi ».

Les sept jours suivants, il vous suffit de répéter l'affirmation, sans les mouvements des yeux.

Vous pouvez mettre en route plusieurs affirmations, avec la limitation que constituent les huit répétitions. Ma suggestion est d'en commencer une nouvelle chaque jour.

| Boite à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Il peut être utile de choisir un mois des affirmations, et décembre me semble idéal pour cela.

Lien vers la vidéo d'André Charbonnier :  
<https://www.youtube.com/watch?v=E4R6TyZdCWk>

## [J84] Faire la sieste

*Quand on ouvre la main, on peut tout obtenir. Taisen Deshimaru*

La sieste, qu'elle soit longue ou courte, pratiquée seul(e) ou en bonne compagnie, est un excellent moyen d'être dans l'instant présent, de reposer son mental, et de libérer sa créativité. Elle peut avoir lieu à tout moment, lorsque vous ressentez le signal de la fatigue.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

| Boite à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Autorisez-vous à faire cette pause, sans autre objectif que d'être bon avec vous même. Par surcroît, vous en constaterez tous les bienfaits. Vous pouvez combiner la sieste et la méditation, je trouve que c'est optimal de se laisser aller au sommeil après avoir médité. Si vous passez un moment privilégié de communion

sexuelle avec votre partenaire, vous pouvez avoir conscience de vos trois corps : causal (être le témoin de l'expérience), subtil (sentir et amplifier la circulation de l'énergie) et physique (vous mouvoir agréablement).

## [J85] Etre centré, connecté et ancré

*L'âme sait toujours comment se guérir, mais le défi est de calmer le mental. Caroline Myss*

L'exercice du jour est une excellente façon de commencer sa journée (en plus d'être dans la gratitude et d'effectuer quelques mouvements de Brain Gym). Il est proposé par André Charbonnier et vous pouvez en trouver une version de 10 minutes sur Youtube. En voici une version minute pour les gens pressés que vous êtes.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |



La première idée est de détendre votre langue ; cela vous place dans un état légèrement hypnotique.

En respirant, imaginez un brouillard blanc autour de vous qui représente l'énergie qui s'échappe de vous. En une seule inspiration, vous allez l'aspirer en vous, la condenser en vous, tout en pensant : « Je me centre ».

Puis vous visualisez une colonne de lumière qui monte du dessus de votre tête vers le soleil. Vous pensez : « Je me connecte ». Et vous ressentez l'énergie chaude du soleil qui descend le long de votre colonne vertébrale.

Vous visualisez ensuite une colonne de lumière qui part du bas de votre corps vers le centre de la terre où palpite un cristal géant. Lorsqu'elle touche ce cristal, vous pensez : « Je m'ancre ». Vous sentez l'énergie d'amour total de la terre remonter le long de votre colonne vertébrale et rejoindre les énergies de sécurité du soleil.

Au point où ces énergies se rejoignent, imaginez une étincelle. Vous allez augmenter son intensité, en la faisant grandir à l'inspiration et se stabiliser à l'expiration. Vous obtenez une boule d'énergie flamboyante au centre de vous-même. Vous continuez d'augmenter sa taille à l'inspiration jusqu'à la taille d'un melon. Puis vous laissez la lumière se répandre dans toutes vos cellules, jusqu'à remplir tout votre corps. La lumière s'étend alors à votre corps subtil

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

autour de vous. Ce cocon de lumière forme une protection autour de vous, et empêche toutes les énergies négatives de vous atteindre.

Vous pouvez alors commencer votre journée, centré, connecté, ancré et rempli d'énergie.

Voici le lien vers la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=OvGvv54r7w8>

## [J86] Se mettre à l'écoute de ses émotions dans son corps

*Si vous voulez être libre de vos émotions, il faut avoir la connaissance réelle, immédiate, de vos émotions.*  
Arnaud Desjardins

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

Tout d'abord, il est utile de savoir que certaines personnes n'ont pas conscience de leurs émotions. Elles peuvent éprouver un espèce de malaise indéfini où tout se bouscule. Il peut y avoir tellement d'émotions différentes mises en jeu en même temps que c'est le chaos. Il est alors utile de faire le tri dans ces émotions, de les décrypter.

Il existe toute une gamme d'émotions entre la peur et l'amour en passant par la colère.

La suggestion est de s'asseoir tranquillement, dans le silence, pendant cinq minutes et de se mettre à l'écoute de ses émotions pour les identifier. Où ces émotions se manifestent-elles dans le corps ? Comment pourrait-on les nommer ? L'objectif est de prendre l'habitude d'être attentif à ses émotions.





Le livre *Festen mode d'emploi*, d'André Charbonnier propose une dizaine de page de décodage de ces émotions : il ne s'agit de rien de moins que de devenir intelligent émotionnellement. Ensuite on pourra suivre spontanément les émotions positives (aller là où

**Boîte à victoires**

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

va la joie !) et être vigilant et s'interroger lorsque des émotions négatives surviennent (fuir). Mais d'autres personnes diront qu'il n'y a pas d'émotions négatives : les émotions ne sont ni positives ni négatives, elles sont.

Les cartes des émotions proviennent du site <https://www.gefuehlsmonster.de>

## [J87] Partager son expérience du défi

La seule révolution possible, c'est d'essayer de s'améliorer soi-même en espérant que les autres fassent la même démarche. Georges Brassens

Vous pouvez commencer à vous interroger sur ce que vous avez d'ores et déjà retiré de ce défi, et le partager avec trois personnes pour peut-être leur donner l'envie de participer.

**J'ai de la gratitude pour**

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

Rappelez-vous votre vase des choses extraordinaires de J-2 : avez-vous pensé à y placer des petits papiers pour vous rappeler les petites et les grandes victoires ? Il n'est pas trop tard pour le remplir. Le dépouillement aura lieu prochainement !

Existe-t-il des activités que vous avez commencé à mettre en place ? Est-ce que vous avez persévéré dans certaines ? En avez-vous laissé tomber d'autres ? Pourquoi ?

-----

Qu'avez-vous appris sur vous même au cours des 86 derniers jours ?

-----

Quelles sont vos envies pour la nouvelle année ?

-----

Le but de ce message est surtout de vous demander un retour sur le défi. Vous pouvez le faire par email, ou en commentant cet article. Toutes les suggestions d'amélioration sont les bienvenues.

Nous avons également besoin de vous pour diffuser le défi sur les réseaux sociaux et à vos amis, familles ou relations. Si vous allez sur le site <http://maviepuissance100.fr>, vous pouvez voir l'article « J-30 Ma Vie Puissance 100 ! redémarre en janvier », faire « Continue reading ». Tout en bas de l'article se trouvent des icônes permettant de le partager sur

**Boîte à victoires**

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

plusieurs réseaux sociaux. Merci de votre participation.

Si vous souhaitez recevoir à nouveau ces messages à partir de janvier (qui seront essentiellement les mêmes à quelques ajustements près en fonction de vos



commentaires), il sera nécessaire de vous inscrire vous-même sur le site.

## [J88] Brain Gym : massage des oreilles

*Ce n'est pas tant pour avoir laissé quelques ouvrages que pour avoir agi, et vécu, et porté les autres à agir et à vivre qu'un homme reste marquant. Goethe*

J'ai de la gratitude pour

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

Avant de commencer cet exercice, tournez la tête à gauche et prenez un point de repère pour connaître votre amplitude de rotation. Faites de même vers la droite.

L'exercice va durer exactement deux minutes, vous pouvez le considérer comme une méditation. Massez délicatement les lobes de vos oreilles en commençant par la partie haute (un peu vers l'intérieur) et descendez progressivement.

Ensuite, effectuez à nouveau une rotation de la tête. Vous devriez constater que l'amplitude a augmenté. Vive la Brain Gym !

Boîte à victoires

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

Profitez-en pour réviser quelques mouvements de Brain Gym : l'éléphant, les abdos croisés...

J'ai de la gratitude pour

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

## [J89] Tenter une journée sans téléphone

*On vous sonne, et vous répondez ? Lucien Guitry*

La citation ci-dessus provient du livre *L'art du temps* ou *Le nouvel art du temps* de Jean-Louis Servan Schreiber. L'idée du jour est de s'attaquer aux voleurs de temps.

Il est très facile de se passer de téléphone pendant une journée, il suffit de l'oublier chez soi, ou d'oublier le chargeur. L'exercice se planifie en prévenant par avance vos interlocuteurs, en donnant des lieux de rendez-vous précis, et en notant sur le papier les codes d'interphone par exemple.

Boîte à victoires

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

C'est une occasion de constater notre dépendance à ce compagnon journalier qui remplit tellement de fonctions : montre, réveil, moyen de paiement, GPS, professeur de méditation, etc... etc...

Est-ce que cela vous dit de tenter l'aventure ? Car c'est véritablement une aventure que de se retrouver sans téléphone, n'est-ce pas ?



Je dirais que ce n'est pas seulement le temps que nous vole le téléphone, mais notre autonomie.

## [J90] Définir son programme de pratique

*Je dormais et je rêvais que la vie n'était que joie. Je m'éveillai et je vis que la vie n'était que service. Je servis et je compris que le service était joie.*  
Rabindranah Tagore

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

Vous l'aurez compris, le défi consiste à passer de la théorie à la pratique, et donc, même s'il touche à sa fin, il ne fait que commencer.

Rappelez-vous votre intention pour pratiquer de J6. Qu'est-ce qui vous motive et qui vous pousse à apprendre, vous développer, relever des défis ?

Parmi les suggestions rencontrées au cours des 90 derniers jours, certaines vous ont inspiré, d'autres pas du tout, vous avez réalisé certaines, d'autres sont passées loin au dessus de votre tête.

Demandez-vous : quelles sont les pratiques que je suis capable de mettre en place quotidiennement l'année prochaine ? Quelles sont celles que j'aurais envie de mettre en place ?

---

---

---

Rappelez-vous que consacrer 5 minutes pour travailler les 4 modules Corps, Esprit, Ombre et Mental, est une pratique quotidienne suffisante pour les gens pressés. Et puis, occasionnellement, vous pouvez goûter à d'autres choses. Qu'en est-il du module Ame ? Vous retrouvez-vous suffisamment seul avec vous-même pour réfléchir et travailler sur vous ? Pouvez-vous planifier quelque retraite spirituelle ? Avez-vous suffisamment d'activités artistiques qui vous nourrissent ? Comment faire pour cultiver de nouvelles relations significatives ?

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Que faites-vous comme travail de service ? Qu'il s'agisse de balayer une chapelle ou de servir des repas aux mal logés, quelle proportion de votre temps

pouvez-vous offrir aux autres ?

Ce ne sont que quelques suggestions. Dans le livre Pratique de Vie Intégrale, la partie sur la définition du programme de pratique donne plein d'exemples et d'idées sur ce que vous faites déjà et la façon dont vous pourriez raffiner votre programme.

[Téléchargez le plan pour votre pratique \(pdf\)](#)  
[Version word](#)



## [J91] Bâiller et rire

*Le rire dilate l'esprit. Petit Paul*

La Brain Gym nous propose de pratiquer des bâillements énergétiques. Faites comme si vous bâilliez. Placez les doigts sur les zones de tension qui se manifestent dans l'articulation de la mâchoire. Laissez sortir un bruit de bâillement en ouvrant l'arrière de la gorge. Massez

doucement les tensions sous vos doigts. Répétez l'opération trois fois.

Cet exercice, pratiqué en groupe, provoque beaucoup de rires !

### Boîte à victoires

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

### J'ai de la gratitude pour

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

## [J92] Brain gym : les balancements

*Que ton intérêt porte sur l'action seulement, jamais sur les résultats. Le Bhagavad-Gita*

Cet exercice pratiqué au sol se combine harmonieusement avec les abdos croisés. Il s'agit en fait de masser son postérieur, tout simplement.

Assis par terre, en équilibre sur les fesses, genoux pliés et pieds décollés du sol, appuyé sur les bras placés derrière vous, massez une hanche puis l'autre en faisant de petits mouvements, de petits cercles ou des huit.

### Boîte à victoires

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

### J'ai de la gratitude pour

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

Voici [un lien](#) pour visualiser ce mouvement.

## [J93] Enoncer ses valeurs

*La parfaite valeur est de faire sans témoin ce que l'on serait capable de faire devant tout le monde. François de la Rochefoucauld*

Voici une série de questions pour réfléchir à vos valeurs.

### J'ai de la gratitude pour

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

◆ \_\_\_\_\_

Pensez à quelques personnes que vous respectez profondément. Décrivez pour chacune trois qualités que vous admirez le plus en elles.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Demandez-vous qui vous êtes quand vous êtes au mieux de votre forme, quand vous êtes le plus aligné, le plus fidèle à vos valeurs.

---

---

---

Qu'aimeriez-vous que l'on inscrive sur votre tombe, et qui capturerait qui vous êtes vraiment ?

---

---

---

Quelles sont vos principaux atouts, qualités, forces dans la vie ?

---

---

---

Quelles sont vos cinq valeurs les plus profondes ?

| Mes 5 valeurs les plus profondes |  |
|----------------------------------|--|
| ◆                                |  |
| ◆                                |  |
| ◆                                |  |
| ◆                                |  |
| ◆                                |  |

## [J94] Méditation Je Suis

*Je ne suis ni mes pensées, ni mes émotions, ni mes perceptions sensorielles, ni mes expériences. je ne suis pas le contenu de ma vie. Je suis l'espace dans lequel tout se produit. Je suis la conscience. Je suis le présent. Je suis. Eckhart Tolle*

| J'ai de la gratitude pour |  |
|---------------------------|--|
| ◆                         |  |
| ◆                         |  |
| ◆                         |  |
| ◆                         |  |
| ◆                         |  |

Commencez par prendre quelques instants pour décrire votre soi extérieur : je suis un homme/une femme, je mesure tant, j'ai telles activités, je suis en relation avec telle et telle personne, etc... Décrivez-vous sous tous les angles.

Puis constatez qu'il existe un autre soi, celui qui est le témoin de votre soi extérieur, celui qui peut observer la personne que vous êtes dans la vie. Placez-vous quelques instants dans cette position d'observateur. Se placer dans cette position est sensé apporter un sentiment de liberté et d'ouverture.

| Boîte à victoires |  |
|-------------------|--|
| ◆                 |  |
| ◆                 |  |
| ◆                 |  |

Ensuite, en étant assis, vous pouvez répéter mentalement pendant quelques minutes le mantra Je Suis.



## [J95] Faire toujours de son mieux

*Pardonnez les actions passées et concentrez-vous sur le présent. Le Dalai-Lama*

« Faire de son mieux » est le quatrième des accords toltèques de Don Miguel Ruiz. De nombreuses personnes changent leur vie en adoptant simplement ces principes.

Aujourd'hui, la suggestion est de garder en tête cette pensée, et de se le répéter intérieurement comme un mantra. Si des idées négatives concernant le passé surviennent, vous pouvez vous dire que vous avez fait de votre mieux en fonction des circonstances et de vos outils dans la vie, vous pardonner, et laisser aller en passant à autre chose.

| Boîte à victoires |
|-------------------|
|                   |
|                   |
|                   |

Parfois, notre mental nous procure de bonnes raisons pour ne pas faire les choses aussi bien que l'on pourrait, du style « Je peux bien », « Je suis fatigué », « C'est suffisant »,... Se rappeler de faire

*toujours de son mieux* peut nous permettre, avec un effort minime, de faire un peu mieux – puis de laisser aller.

## [J96] Choisir les objets dont on aime s'entourer

*L'art, c'est l'effort constant de ceux qui veillent à fixer dans le temps la saveur de la vie. Pierre Reverdy*

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
|                           |
|                           |
|                           |
|                           |
|                           |

Faire de la place pour laisser l'énergie circuler autour de soi est un travail de longue haleine. On n'a jamais fini de ranger, vider ses placards, nettoyer, éclaircir...

Un autre volet de cette activité est de choisir. Quels sont les vêtements dans lesquels vous vous sentez bien, parce qu'ils sont de bonne qualité ou que leur couleur s'accorde à votre humeur : ceux-ci, vous voulez les garder autour de vous. Quels sont les meubles que vous aimez, quelle est la vaisselle dans laquelle vous aimez manger ou boire ? Quels sont les objets de décoration ou les oeuvres d'art que vous avez de la joie à trouver autour de vous ?

Pouvez-vous un jour envisager de vous séparer de tout le reste ?

| Boîte à victoires |
|-------------------|
|                   |
|                   |
|                   |



## [J97] Ecrire ses engagements pour 2018

*Un homme n'est vieux que lorsque les regrets ont pris chez lui la place des rêves. John Barrymore*

La suggestion est de consacrer une heure au moins à cette étape importante. Vous pouvez revoir votre intention pour pratiquer (J6), votre tableau de vision (J34), la liste de vos envies (J31) hiérarchisée (J76), votre programme de pratique (J90), vos valeurs (J93). Vous pouvez refaire une méditation de la créativité (J37). Pour vous aider, vous trouverez la totalité du défi en pièce jointe.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

Quelles sont les activités dans lesquelles vous êtes prêts à vous engager pour améliorer votre vie ? Commencez par les faciles, celles dont vous savez que vous êtes capable de vous y tenir ? Par exemple méditer chaque jour en prenant une inspiration et une expiration conscientes...

---



---

Quelles sont les choses que vous aimeriez faire mais pour lesquelles vous avez besoin d'un petit coup de pouce, comme prendre un engagement formel, tout en sachant que vous faites toujours de votre mieux ?

---



---

Quels sont les rêves que vous vous engagez à maintenir sous vos yeux pour ne pas les oublier ?

---



---

Quelles peurs avez-vous besoin de vaincre pour vivre vos rêves ?

---



---

## [J98] Faire un grand ménage

*Tout mur est une porte. Emerson*

C'est vrai, je vous parle sans arrêt de petits changements, d'activités qui ne prennent qu'une minute, mais parfois il faut faire le grand saut pour se préparer à une nouvelle année, plus riche, plus productive, plus heureuse.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

Alors la suggestion est de prendre le taureau par les cornes et de mettre de l'ordre. Selon là où vous en êtes, faire un grand ménage consistera à ranger un tiroir, un placard, une pièce ou la





maison tout entière. Cela peut aussi être mettre de l'ordre dans votre emploi du temps, dans votre programme, dans vos priorités.

N'oubliez pas de donner ce dont vous vous débarrassez. Mais exceptionnellement, si le fait de devoir donner vous freine dans votre élan, autorisez-vous à jeter sans discernement, pour une fois.

## [J99] Danser à tue-tête

*Tu es né avec des ailes, pourquoi t'empêches-tu de voler ? André Charbonnier*

Le défi touche à sa fin, le temps est à la célébration, dans la joie. Prenez tout, vos succès, vos échecs, vos déceptions, vos grandes et petites victoires. Il est temps de vider le vase des choses extraordinaires. Si vous l'avez oublié, il n'est pas trop tard pour y placer des petits papiers qui célèbrent vos bonheurs de ces cent derniers jours. Et peut-être aussi vos demi-succès que vous voulez améliorer l'année prochaine.

Ensuite, mettez la musique trop fort. Vous allez déranger vos voisins, pour une fois. Mettez-la suffisamment fort pour les déranger. Osez pendant dix minutes. Choisissez votre musique favorite et mettez-vous à danser, et à chanter, et à sauter, et à crier à tue-tête. Allez-y dans le rythme, donnez-vous à fond et accélérez à la fin pour vous écrouler à bout de souffle.

Si vous voulez. Rappelez-vous que vous êtes toujours libres de participer et que non merci est une réponse complète en soi.

| Boîte à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Revenez au calme. Remerciez-vous pour vos efforts.

## [J100] Evaluer l'évolution de son score bonheur

*Le bonheur est d'être une flamme qui sait où elle tend et qu'elle a raison d'y tendre. Marcel Arland*

Vous l'avez peut-être remarqué, il existe des hauts et des bas dans le défi, des moments où l'on se sent dans une bonne dynamique et d'autres où l'on a l'impression de reculer. Cela peut être une raison de la difficulté à faire un bilan.

L'objectif du questionnaire bonheur est d'avoir des données chiffrées sur l'impact du défi. Vous avez peut-être répondu au questionnaire à J-3 et noté votre score.

La suggestion est de faire à nouveau le questionnaire bonheur. Vous le trouverez en ligne sur <http://réussiràchanger.fr/questionnaire.php>



Vous remarquerez qu'il est facile de tricher en étant plus optimiste que la première fois. J'aimerais beaucoup que vous amélioriez votre questionnaire bonheur.

Ce questionnaire est basé sur des études scientifiques. En multipliant de petits effets, on peut aboutir à un score de 1000 si on coche toutes les cases. De plus, le questionnaire donne des suggestions pour améliorer encore votre bonheur l'année prochaine.

Alors, quel est votre score ?

-----

| Boite à victoires |
|-------------------|
| ◆                 |
| ◆                 |
| ◆                 |

Au fait, nous sommes à J100 ! Bravo !

## [J101] Faire un cadeau sans raison

*Nous ne pouvons pas faire de grandes choses, mais seulement de petites choses avec énormément d'amour. Mère Teresa*

Mon cadeau pour vous est que l'envoi de mails pour ce défi va continuer encore (jusqu'au 31 décembre pour cette saison !). Faire des petits cadeaux préparés avec amour, qui ne soient pas nécessairement coûteux mais qui viennent du coeur, procure tellement de bonheur. En plus de vous demander ce que vous auriez du plaisir à offrir, vous pouvez penser à ce que l'autre aimerait le plus recevoir. La citation ci-dessus provient d'un site en anglais entièrement consacré à des actes de gentillesse anonymes ; il contient notamment tout un jeu de cartes (en anglais) avec des idées si vous en manquiez : [kindspring.org](http://kindspring.org)

Par exemple le 8 de trèfle propose de laisser du chocolat sur le bureau d'un collègue.

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

## [J109] Faire le bilan de l'année écoulée

*Rappelez-vous que ne pas obtenir ce que vous voulez est parfois un merveilleux coup de chance. Le Dalai-Lama*

Prenez un moment pour revoir tout ce qui s'est passé cette année.



Quelles sont les belles choses qui ont eu lieu et qui vous concernent ? Quels sont les beaux projets qui s'annonçaient prometteurs et qui n'ont pas abouti ? Qu'est-ce que vous feriez mieux si c'était à refaire ?

---



---

Quels sont les souvenirs qui vous font sourire ? Quels sont les actes qui vous procurent un sentiment de satisfaction ? Cela va peut-être vous donner des idées pour raffiner vos engagements pour l'année qui s'annonce.

---



---

## [J110] Penser à se détendre en toutes circonstances

*Le maître véritable n'est pas celui qui a le plus de disciples mais celui qui crée le plus de maîtres. Neale Donald Walsch*

J'ai eu la chance de réaliser une retraite avec l'équipe de John Milton, un écologiste de la première heure, professeur de Qi Gong, et méditant aguerri. Il livrait un secret important : « Chaque instant est une occasion de se détendre ».

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

Par exemple, vous êtes dans une queue, détendez vos jambes, posez vos deux pieds bien ancrés dans le sol, placez-vous dans la position la plus confortable qui soit. Ayez conscience de la légère contraction permanente de vos muscles, prêts à agir, à réagir. Détendez-les.

A chaque instant, prenez conscience des contractions de vos muscles et détendez-les. Tout simplement.

## [J111] Faire un jeûne d'une journée

*C'est la nature qui guérit les maladies. Hippocrate*

Ce jour est probablement le moment idéal pour faire un jeûne. Comme toujours, soyez bon avec vous-même et écoutez votre corps. Ne soyez pas rigide. Si vous avez besoin de manger, prenez une soupe ou ce que votre corps demande. Si vous ressentez les symptômes de l'hypoglycémie (tremblements, nausées), alimentez-vous. L'idée est de détoxifier votre corps. Les animaux malades ne mangent pas. Et la diète faisait partie de la panoplie des médecins autrefois. Vous pouvez boire abondamment des tisanes, etc...

| J'ai de la gratitude pour |
|---------------------------|
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |
| ◆                         |

Profitez-en pour parcourir les quatre quadrants de l'alimentation : intérieur individuel, intérieur collectif, extérieur individuel, extérieur collectif.

Ecrivez comment vous vous sentez après avoir pratiqué un jeûne plus ou moins long.



## [J112] Faire une cérémonie du pardon

*Pardonner, ce n'est pas oublier, c'est mettre un terme à la souffrance. Mary McLeod*

Voici pour clore l'année une activité du Module Esprit et du Module Ombre, à pratiquer en groupe, entre personnes ouvertes à la spiritualité.

| J'ai de la gratitude pour |       |
|---------------------------|-------|
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |
| ◆                         | _____ |

Les participants sont assis en cercle, et l'un d'entre eux vient au milieu du cercle. Il va s'agenouiller successivement devant chacun des autres participants, et lui dire avec tout son coeur et en conscience : « Je te demande pardon ». L'autre répondra très sérieusement, en le regardant droit dans les yeux et en ouvrant son coeur : « Je te pardonne ».

Si le cercle est assez grand, une autre personne peut y entrer à son tour et commencer à demander pardon. L'objectif est que chaque participant ait finalement demandé pardon à – et été pardonné par – tout le monde.

Si vous n'avez pas de cercle autour de vous, pouvez-vous imaginer de faire cette cérémonie en imagination. Quels seraient les participants à inclure dans ce cercle ? Vous pouvez écrire une amende honorable plus spécifique pour chacun d'entre eux et imaginer qu'il vous pardonne.

Ma Vie Puissance 100 ! vous souhaite une vie puissance 1000 en 2018. Pour cela, suivez la joie !



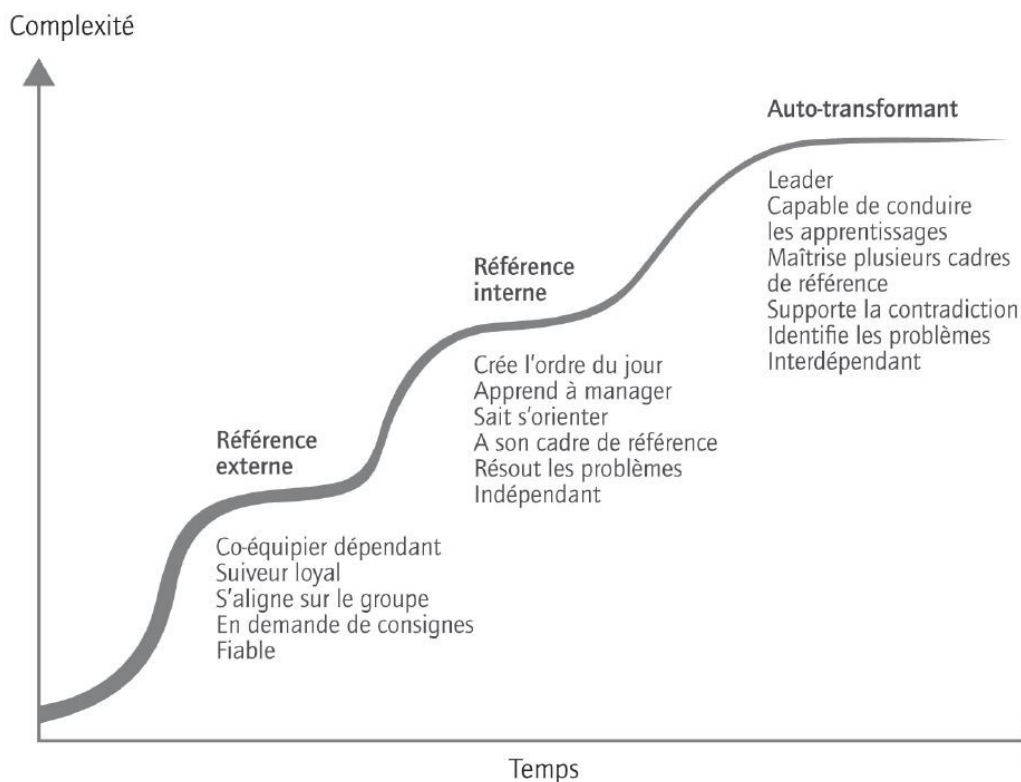
## DOCUMENTS

### Le développement mental adulte (source Immunothérapie du changement)

Kegan et Lahey s'appuient sur des études scientifiques solides et notamment sur les trois stades du développement mental de l'adulte :

- **Au stade référence externe**, l'être est influencé par les définitions et les attentes de son environnement. Il est loyal envers ce à quoi il s'identifie et pose des actes en fonction de l'autre.
- **Au stade référence interne**, il est capable de relativiser son environnement social pour se mettre en position de jugement et d'autorité personnelle afin de faire ses propres choix en fonction de lui-même. Il se met en cohérence par rapport à son propre système de valeurs, il est capable de s'auto-diriger, de se réguler et de s'exprimer à partir de lui-même.
- **Au stade auto-transformant**, il est capable de réfléchir aux limites de son idéologie et de son autorité personnelle. Il est capable de voir que tout système d'auto-organisation est partiel ou incomplet et doit évoluer en permanence. Il accueille positivement la contradiction et cherche à appréhender les systèmes multiples plutôt que de les opposer. Il trouve sa cohérence dans la complémentarité.

**Figure 1-4 : Trois stades du développement mental adulte**



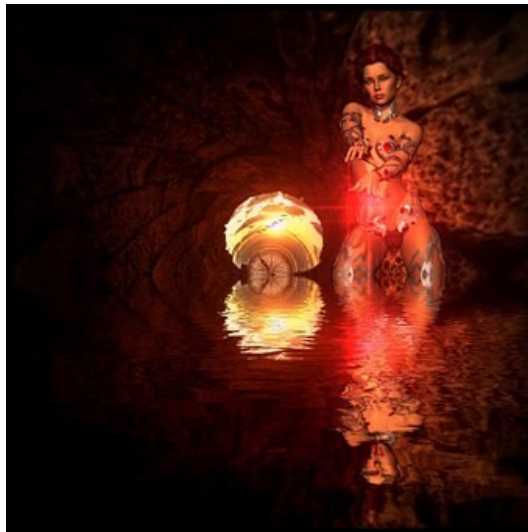
## Module Minute : Le processus 3-2-1 sur l'ombre

*Vous pouvez faire ce processus aussi souvent que nécessaire. Deux moments privilégiés sont le matin quand vous vous réveillez et juste avant d'aller vous coucher le soir. Lorsque vous connaissez le processus, cela prend seulement une minute de le pratiquer pour tout ce qui peut vous déranger.*

*Le matin : (avant de sortir du lit), revoyez votre dernier rêve et identifiez une personne ou un objet portant une charge émotionnelle. Regardez en face cette personne ou cet objet en le gardant à l'esprit. Puis parlez lui, résonnez avec lui (elle), tout en ressentant le fait d'être face à face avec lui (elle). Finalement soyez le (la) en voyant les choses de son point de vue. Pour cet exercice rapide, il n'est pas nécessaire d'écrire, vous pouvez parcourir le processus par la pensée.*

*Le soir : (avant d'aller au lit), choisissez une personne qui soit vous a dérangé soit vous a attiré pendant la journée. En pensée, faites-lui face, parlez-lui puis soyez-le ou la (comme ci-dessus).*

*Rappelez-vous que vous pouvez faire le Processus 3-2-1 tranquillement tout seul, chaque fois que c'est nécessaire, de jour comme de nuit.*





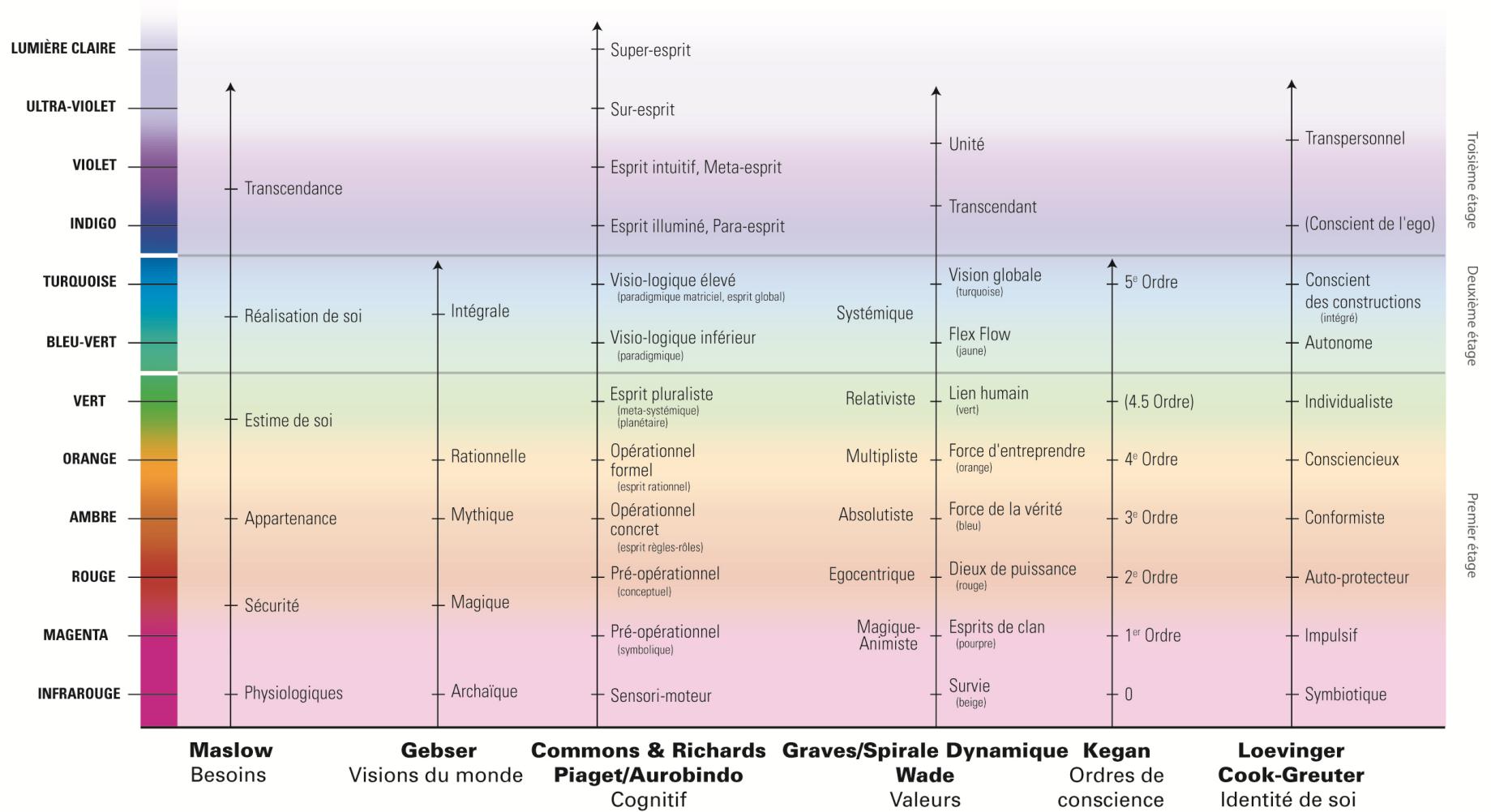
## Plan pour votre Pratique de Vie Intégrale

| Prénom                         |             |  | Date |           |  |
|--------------------------------|-------------|--|------|-----------|--|
| <b>Module CORPS</b>            |             |  |      |           |  |
| PRATIQUE                       | DESCRIPTION |  |      | FREQUENCE |  |
|                                |             |  |      |           |  |
|                                |             |  |      |           |  |
|                                |             |  |      |           |  |
|                                |             |  |      |           |  |
| <b>Module OMBRE</b>            |             |  |      |           |  |
| PRATIQUE                       | DESCRIPTION |  |      | FREQUENCE |  |
|                                |             |  |      |           |  |
|                                |             |  |      |           |  |
|                                |             |  |      |           |  |
|                                |             |  |      |           |  |
| <b>Module MENTAL</b>           |             |  |      |           |  |
| PRATIQUE                       | DESCRIPTION |  |      | FREQUENCE |  |
|                                |             |  |      |           |  |
|                                |             |  |      |           |  |
|                                |             |  |      |           |  |
|                                |             |  |      |           |  |
| <b>Module ESPRIT</b>           |             |  |      |           |  |
| PRATIQUE                       | DESCRIPTION |  |      | FREQUENCE |  |
|                                |             |  |      |           |  |
|                                |             |  |      |           |  |
|                                |             |  |      |           |  |
|                                |             |  |      |           |  |
| <b>Modules SUPPLEMENTAIRES</b> |             |  |      |           |  |
| PRATIQUE                       | DESCRIPTION |  |      | FREQUENCE |  |
|                                |             |  |      |           |  |
|                                |             |  |      |           |  |
|                                |             |  |      |           |  |
|                                |             |  |      |           |  |
|                                |             |  |      |           |  |





## Le tableau arc-en-ciel des états de conscience



## Feuille de travail pour construire votre carte d'immunité Immunity Map

| 1<br>Objectif d'amélioration<br>Improvement goal                                                          | 2<br>Notre inventaire<br>courageux (faire/ne pas<br>faire) à l'encontre de<br>l'objectif                                                                           | 3<br>Liste des craintes<br>(Worry box)                                                       | 4<br>Obligations compétitives<br>(Competitive<br>commitments)        | 5<br>Grandes suppositions/<br>Croyances<br>Big assumptions                                       | 6<br>SMART tests<br>Simples/Modestes/Actio<br>n/<br>Recherche/Test                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                           |                                                                                                                                                                    |                                                                                              |                                                                      |                                                                                                  |                                                                                         |
| <b>CRITERES :</b><br>Important pour vous<br>Important pour les autres<br>autour de vous<br>Dépend de vous | Actions ou non actions<br>concrètes<br><u>allant à l'encontre du but<br/>d'amélioration</u><br>Ne pas chercher pourquoi<br>Pas de jugement<br>Pas de justification | Craintes qui surviennent<br>à l'idée de faire le<br>contraire des actions de<br>la colonne 2 | Obligations nées de la<br>nécessité de ne pas<br>ressentir les peurs | Que peut bien croire au<br>fond de lui-même,<br>quelqu'un qui a les<br>obligations précédentes ? | Attention à ce que les<br>tests soient modestes et<br>à ne pas vous mettre en<br>danger |

©Carte d'immunité (Robert Kegan, Lisa Laskow-Lahey Immunity to Change Harvard Business Press, Boston, 2009) Immunothérapie du changement

Colligence, 2015 - <http://immunotherapie-du-changement.f>



Ma Vie Puissance 100 !

## QUESTIONNAIRE BONHEUR

Niveau de base

Cochez les cases correspondant à ce que vous faites déjà. Commencez par 1 et multipliez entre eux les coefficients multiplicateurs correspondant à chaque ligne. Inscrivez votre niveau de base.

Marge de progression

Cochez les cases correspondant à ce que vous pourriez mettre en place. Imaginez comment vous pouvez faire ces petites choses pour accroître votre bonheur. Multipliez votre niveau de base par les coefficients multiplicateurs correspondants. Inscrivez votre marge de progression.

|                                                         | Coefficient multiplicateur | Déjà | Progression |
|---------------------------------------------------------|----------------------------|------|-------------|
| Avoir le choix, être autonome, décider par soi-même     | 3                          |      |             |
| Apprécier ce qu'on a - gratitude                        | 2                          |      |             |
| Avoir une attitude positive                             | 2                          |      |             |
| Pratiquer une activité bénévole                         | 2                          |      |             |
| Se consacrer à ce que l'on juge important               | 1,43                       |      |             |
| Exprimer ses soucis et ses besoins                      | 1,40                       |      |             |
| Etre ouvert au changement                               | 1,35                       |      |             |
| Apprécier l'humour et le rire                           | 1,33                       |      |             |
| Croire en soi-même                                      | 1,30                       |      |             |
| Faire de son travail une vocation                       | 1,28                       |      |             |
| Ne pas se comparer                                      | 1,26                       |      |             |
| Expliquer à d'autres ses valeurs, ses centres d'intérêt | 1,24                       |      |             |
| Cultiver sa crédibilité en faisant ce que l'on a dit    | 1,23                       |      |             |
| Aimer les animaux                                       | 1,22                       |      |             |
| S'amuser                                                | 1,20                       |      |             |
| Penser concrètement                                     | 1,16                       |      |             |
| Faire de l'exercice                                     | 1,12                       |      |             |
| Manger des fruits quotidiennement                       | 1,11                       |      |             |
| Lire régulièrement                                      | 1,08                       |      |             |
| Eteindre la télévision pendant une heure                | 1,08                       |      |             |
| ... pendant deux heures (gain supplémentaire)           | 1,08                       |      |             |
| ... pendant trois heures (gain supplémentaire)          | 1,08                       |      |             |
| Participer à un groupe                                  | 1,07                       |      |             |
| Avoir un hobby                                          | 1,06                       |      |             |
| Apprendre à se servir (bien) d'un ordinateur            | 1,05                       |      |             |
| Partager des centres d'intérêt avec une personne        | 1,02                       |      |             |
| ... avec deux personnes (gain supplémentaire)           | 1,02                       |      |             |
| ... avec trois personnes (gain supplémentaire)          | 1,02                       |      |             |
| Totaux                                                  |                            |      |             |

Référence : études scientifiques citées dans « Les 100 secrets des gens heureux : comment appliquer la science au bonheur » par le Dr. David Niven Editions Contre Dire (2006)

Pour saisir ce questionnaire en ligne : <http://réussiràchanger.fr/questionnaire.php>

