

Challenges quotidiens

Voici une liste de défis/challenges que nous vous recommandons d'**essayer une journée complète** et / ou **pendant une semaine entière**. Essayez au moins chacun d'eux une fois, faites le test, jouez-le jeu !

À la fin de la journée, essayez de prendre quelques minutes avant de dormir pour **analyser** à quel point c'était difficile (ou pas). Qu'est-ce que cela vous a apporté, quel est votre sentiment, l'enseignement et la **conclusion** de cette expérience.

L'**objectif final** est qu'ils deviennent tous une **sorte de routine** pour vous, sans aucun effort, à votre rythme, avec un certain équilibre, en les pratiquant **naturellement** plusieurs fois par jour.

Défi/challenge n°1 : vous essayez pendant une journée d'être toujours heureux et positif quels que soient les événements, vous vous répétez inlassablement : « je me sens bien ! » / « je vais bien » (*"I feel good!"*)

Défi/challenge n°2 : vous essayez au cours d'une journée d'être complètement (à 100%) absorbé par le moment présent : vous vous focalisez exclusivement sur toutes les tâches que vous accomplissez : ne pensez pas aux souvenirs ni aux projets futurs, portez votre attention uniquement sur l'instant, rien d'autre.

Défi/challenge n°3 : vous essayez pendant une semaine chaque jour d'organiser et de suivre une «matinée magique». Vous pouvez l'ajuster légèrement à votre convenance. Vous vous réveillez une heure plus tôt que d'habitude. Pendant cette heure supplémentaire, procédez comme suit :

1. Pendant 10 minutes : vous faites des exercices physiques, vous vous étirez, vous faites des sortes de postures simples de Yoga / Pilates (vous pouvez trouver des exemples gratuitement sur YouTube).
2. Pendant 10 minutes : vous prenez une douche en visualisant l'eau comme un rayon de lumière : 1-nettoyant toutes les toxines de votre corps et 2-vous rechargeant.
3. Pendant 10 minutes : vous faites de la méditation.
4. Pendant 10 minutes : vous établissez votre liste de tâches quotidiennes, votre « *to do list* ».
5. Pendant 10 minutes : vous visualisez toutes les scènes importantes de votre journée à venir avec un maximum de détails en les imaginant
6. Pendant 10 minutes : vous préparez un petit-déjeuner sain avec des smoothies à base de fruits et des aliments « magiques » (super food) (noix, noix de cajou, noix de coco, amandes, graines de

tournesol, graines de goji, graines de chia...), avec gratitude et plaisir en pensant aux apports nutritionnels.

Défi/challenge n°4 : vous essayez pendant une journée d'éviter toute pensée négative, l'objectif est si une pensée négative survient, vous l'ignorez, essayez de le faire autant que vous le pouvez. Vous évitez de vous plaindre, vous acceptez tout avec détachement et sagesse.

Défi/challenge n°5 : vous essayez pendant une journée de prendre deux fois 15 minutes idéalement le matin et le soir pour être seul et ne rien faire : soyez simplement, soyez présent, soyez vous-même et soyez avec vous-même... Appréciez de ne rien faire, et si la machine folle d'activités occupées s'arrête un moment...

Défi/challenge n°6 : pendant une journée, vous essayez de vous concentrer particulièrement et presque exclusivement sur un sens (celui que vous voulez : voir ou entendre ou sentir ou toucher ou goûter...) pour ressentir, réactiver ce même sens. Vous pouvez essayer alternativement avec les 5 sens.

Défi/challenge n°7 : vous essayez pendant une journée de vous sentir spectateur et héros d'un film : vous avez un certain détachement en analysant les autres acteurs et vous-même de l'extérieur.

Défi/challenge n°8 : vous essayez pendant une journée de commencer votre journée avec 10-15min de visualisation des différentes tâches et / ou événements / réunions que vous avez, avec le plus de succès possible : vous sentez que vous vivez les scènes comme si elles étaient réelles : avec un maximum de détails et d'émotions.

Défi/challenge n°9 : vous essayez pendant une journée de faire une belle action originale utile envers des inconnus : cela peut être simple : tenir la porte, porter les courses d'une vieille dame, aider une personne aveugle à traverser la rue, discuter 2-3min avec un sans-abri, parler à une grand-mère seule quelques minutes...

Défi/challenge n°10 : vous essayez pendant une journée de jeûner 24h, ne buvez que de l'eau (consultez votre médecin au préalable). Par exemple, le dimanche soir vous avez terminé votre dîner à 18h30, vous ne mangez plus du tout avant le lundi suivant à 18h30.

Défi/challenge n°11 : vous essayez pendant une semaine de ne manger que des aliments sains : fruits et légumes (ça peut être cuit bien sûr) (pas de malbouffe, pas de sauce, pas de sucre raffiné) avec seulement

2 fois de la viande (si vous pouvez éviter la viande c'est encore mieux). Ensuite, analysez comment vous vous sentez pendant et après cette semaine.

Défi/challenge n°12 : le soir à 20 heures, vous éteignez votre téléphone portable un jour ou chaque jour pendant une semaine.

Défi/challenge n°13 : vous essayez pendant une journée (ou une semaine) de ne pas utiliser les médias sociaux.