

## **Le Défi de 90 jours : Votre tâche, jour après jour**

La profondeur de votre engagement durant les 90 prochains jours déterminera l'ampleur des changements que vous constaterez dans vos mains et dans votre vie. Alors chaque jour durant les prochains 90 jours, prenez le temps de vous consacrer pleinement au Défi.

### **Prise de connaissance du matériel de la semaine**

Le premier jour, lisez les deux sections (« Un peu de théorie » et « Passons à la pratique ») et regardez la vidéo une première fois pour vous imprégner de façon générale du contenu de la semaine. Imprimez l'aide-mémoire de la semaine et gardez-le à portée de main.

Les jours suivants, regardez la vidéo de nouveau et relisez plusieurs fois la leçon de la semaine :

- en prenant votre temps, afin de bien assimiler les concepts;
- autant de fois que nécessaire;
- en prenant des notes (n'hésitez pas à mettre la vidéo sur pause au besoin).

### **Au quotidien**

- faites assidument les exercices proposés
- répétez silencieusement l'affirmation de la semaine, plusieurs fois par jour.

### **Entrée de journal**

La tenue du journal est indispensable. Encore une fois, cet engagement quotidien envers vous est essentiel à la réalisation de vos objectifs et au succès de votre programme.

Tout au long de vos lectures et du visionnement des vidéos, notez dans votre journal:

- les idées qui vous interpellent particulièrement;
- les concepts que vous souhaitez approfondir;
- les questions que vous vous posez au fur et à mesure que vous lisez le matériel;
- les réflexions, souvenirs et émotions qui vous viennent à l'esprit durant la semaine;
- Les aspects de votre vie que vous souhaitez changer;
- Les difficultés que vous rencontrez;
- Les messages que votre subconscient vous transmet dans vos rêves.

La rédaction d'un journal au quotidien oblige à aller à l'intérieur de soi, à la recherche de ce qui nous retient, nous bloque, nous freine. Mais elle permet aussi la découverte de forces insoupçonnées, de qualités latentes. Ce voyage intérieur est exigeant et parfois même difficile. N'hésitez jamais à demander de l'aide si vous en sentez le besoin.

### **Synthèse : Votre aide-mémoire quotidien**

Le dernier jour de la semaine, analysez votre aide-mémoire, relisez vos notes, vos observations et vos réflexions. Réfléchissez au thème de la semaine et écrivez dans votre journal ce que vous avez appris. Inscrivez aussi les points que vous aimeriez améliorer ou changer en rapport avec ce thème.