

Le Défi des 100 jours !

Cahier d'exercices pour une vie extraordinaire

Le nouveau livre de Lilou Macé
Parution le 19 juin 2015 aux Éditions Trédaniel

Prix : 22,90 € - 408 pages

Que se passerait-il si l'on donnait et attirait le meilleur de nous-même pendant 100 jours ?

Nous vivons une période de grande mutation dans notre façon de vivre, de penser, de communiquer avec l'autre, de nous nourrir, de voir la vie, la religion, le couple, le travail, l'argent,... Certains surfent avec aisance et légèreté sur cette vague du changement, d'autres essaient mais ont l'impression que tous leurs efforts sont vains et d'autres encore ont trop de peurs et de doutes pour tenter de transformer leur vie. Nous sommes nombreux à rêver d'une vie meilleure, plus savoureuse, plus palpitante et à vouloir nous réaliser pleinement. Nous aimerions changer de travail, partir vivre à l'étranger, trouver l'amour ou simplement gagner en estime de soi, en paix intérieure... Avec ce cahier d'exercices du Défi des 100 jours, l'auteure nous invite à déterminer ce que l'on souhaite vraiment et à appréhender la vie comme un immense terrain de jeu avec des obstacles à franchir ou comme une aventure qui demande d'oser, d'avoir du courage et d'aller au-delà de ses peurs et de ses blocages.

C'est un vrai défi qui se fait pas à pas, semaine après semaine, jour après jour. Alors pourquoi ne pas commencer par 100 jours ? Le temps d'une saison, celle des cerises ou celle des feuilles qui se ramassent à la pelle...

Le but de ce cahier d'exercices est d'accompagner et d'aider chacun à développer tout son potentiel, qu'il puisse évoluer et transformer sa vie comme il l'a toujours rêvé... Tel un guide, ce cahier nous invite à devenir notre meilleur coach, notre meilleur ami et à passer à l'action pour que nos rêves se manifestent pour vivre une vie extraordinaire. Chiche !



Extrait de la table des matières

Qu'est-ce que le défi des 100 jours ? Préparation...

1^{ère} partie : DÉCOUVERTE

Semaine 2 : Redécouvrir son potentiel

2^{ème} partie : RÉVÉLATIONS

Semaine 5 : Libérer peurs et blocages

3^{ème} partie : MANIFESTATIONS

Semaine 12 : Réveiller ses capacités d'abondance

4^{ème} partie : PRENDRE SON ENVOL

Semaine 15 : Augmenter son énergie

5^{ème} partie : RÉALISER SON POTENTIEL



LES ORIGINES DU DÉFI DES 100 JOURS

Il était une fois, en Amérique, trois drôles de dames, Sandy, Laura et Lilou qui étaient très déçues car malgré tous les livres qu'elles lisaient et les stages et séminaires auxquels elles participaient, leur vie ne se transformait pas vraiment. De plus ces changements ne duraient qu'un temps et elles perdaient vite leurs nouvelles bonnes résolutions. Elles eurent l'idée d'une émission de télé-réalité pour suivre la progression des candidats pendant 100 jours mais à cette époque, en 2005, les chaînes américaines cherchaient plutôt des émissions à scandale. Passionnée par Internet, Lilou propose qu'elles testent elles-mêmes le défi avec leur webcam en définissant chacune un but et des intentions pour les 100 prochains jours, qu'elles choisissent différentes techniques et qu'elles postent leurs vidéo-blogs afin de témoigner de leurs progrès. Lilou fut la première surprise par les résultats et elle eut tellement de révélations, de changements et de soutiens qu'elle proposa le **Défi des 100 jours en ligne gratuitement** au plus grand nombre. Dix ans plus tard, on compte plus de 10 000 participants sur le site anglophone et plus de 15 000 sur le site francophone ; et l'on trouve des adeptes du défi en Martinique, Guadeloupe, Algérie, Allemagne, Espagne, Québec, Côte d'Ivoire, Congo, Madagascar, Maroc, Maurice, Polynésie française, Ile de la Réunion...

Ce Défi a déjà apporté, à tous ceux qui l'ont relevé, de nombreux changements très concrets dans tous les domaines de leur vie et ils témoignent à la fin de cet ouvrage.

LE DÉFI DES 100 JOURS : UN CAHIER D'EXERCICES ET UN SITE WEB

Le Défi des 100 jours est donc un programme qui peut être suivi, soit en ligne, soit sur ce cahier d'exercices ou les deux. Ce cahier à spirales de plus de 400 pages est conçu pour pouvoir écrire nos intentions, nos visions, nos succès quotidiens, nos gratitude, ce qui fonctionne pour nous et nous inspire. Chaque « cocréateur » pourra, s'il le souhaite, utiliser le site comme support pour poster des vidéos-blogs, s'inspirer de la vidéo du jour ou trouver un soutien auprès des autres participants.

Pour commencer le défi, il est important de **formuler ses intentions pour sa vie, ses relations amoureuses ou professionnelles, pour nous aider à mettre en place un projet, nos prochaines vacances, mais aussi un entretien d'embauche !** Une fois l'intention formulée, on laisse faire les choses !

Dans ce cahier d'exercices, chaque « cocréateur » trouvera pour **chaque jour des suggestions de pratiques, de techniques, d'outils et d'exercices pour l'aider à progresser et en découvrir un peu plus sur lui-même et ce qui fonctionne pour lui.** En prélude, Lilou vous propose de formuler vos affirmations : « J'ai confiance dans ma capacité à être l'architecte de ma vie » ou « Je mérite de vivre la vie de mes rêves ». Puis vous serez invité à imaginer votre vie dans dix ans. Qui voulez-vous être dans le monde ? Que voulez-vous avoir ? Qu'allez-vous faire avec cette richesse et cette abondance ? Il sera important de clarifier tout blocage que chacun peut avoir quand il s'agit d'imaginer l'abondance, la prospérité et la richesse. Tout comme il est important d'être dans la gratitude de ce que l'on a déjà, de ce que l'on reçoit et des bienfaits qui en découlent.

LA VIE RÊVÉE DE LILOU...

Pour la petite histoire, au fur et à mesure des saisons, c'est-à-dire des 100 jours, la vie de Lilou et celle des participants se transformait ; **mais en 2009, Lilou perdit son emploi et elle se retrouva rapidement « sans le sou »** et à devoir retourner vivre chez sa mère à 32 ans. Elle se lança alors dans le défi de trouver « le job de ses rêves », celui qui l'épanouirait et la rendrait heureuse. **Elle commença à rédiger un journal et il fut publié ! J'ai perdu mon job et ça me plaît - 30 jours pour trouver l'emploi de mes rêves grâce à la loi de l'attraction. Elle comprit que ces défis de la vie, ces épreuves comme on dit, qui semblaient être des échecs pouvaient devenir des tremplins pour la faire se rapprocher de ses rêves et se sentir libre d'être.** C'est ce qu'elle raconte dans son premier livre. Depuis, elle a publié deux autres ouvrages *Je n'ai pas d'argent et ça me plaît* et *Je n'ai pas de religion et ça me plaît* et le quatrième est en cours.

DÉJÀ TROIS OUVRAGES PARUS AUX ÉDITIONS TRÉDANIEL



UNE WEB TV : LA TÉLÉ DE LILLOU

Aujourd'hui, elle a créé sa propre WebTv : <http://www.lateledelilou.com/> qui est devenue une référence internationale avec 38 millions de vidéos vues et 115 000 subscribers sur youtube.com. **Son métier la passionne et elle a un plaisir immense à interviewer des personnalités du monde entier** en Français comme en Anglais dans le domaine de la spiritualité ou du développement personnel, mais aussi des scientifiques, des philosophes...

Une histoire d'attraction

Je sens encore certains d'entre vous un peu sceptiques, alors laissez-moi vous raconter comment son aventure télévisée a commencé. C'était en 2006 à Chicago, Lilou venait de faire la connaissance de Bryan. Lors d'un dîner, elle lui fait part de sa grande admiration pour Oprah Winfrey, la star de la télé américaine. Bryan lui annonce, à sa plus grande surprise, qu'ils sont à deux pas des Studios Harpo et l'encourage à y faire un saut. Ils prennent une photo devant les studios et elle est très émue. Le lendemain, elle poste une vidéo dans laquelle elle déclare **son intention « Je souhaite rencontrer Oprah Winfrey avant la fin de l'année et j'ai envie d'être dans le public du Oprah Winfrey Show. »**

Deux jours plus tard, Bryan tombe « par hasard » sur Oprah dans l'ascenseur du Ritz Carlton à Chicago. Le lendemain, ils avaient deux places pour assister au Show d'Oprah Winfrey. Et devinez quoi ? Ce jour-là, l'émission traitait... des jobs de rêve ! **Cela ne faisait plus aucun doute pour Lilou, elle allait lancer sa propre émission de télévision.** *Youtubeuse* depuis 2006, c'est en 2009, après avoir perdu son job, qu'elle deviendra professionnelle : www.Youtube.com/liloumace

DES ÉVÈNEMENTS PARTOUT EN FRANCE ET EN EUROPE

Lilou organise régulièrement des conférences et des projections de son film coup de cœur *L'infinie puissance du cœur* à Paris, en province mais aussi en Belgique, en Suisse ou à la Réunion.

Depuis mai 2015, chacun peut assister en direct à ses interviews, une fois par mois, au théâtre des feux de la rampe.

Vous pouvez consulter le programme sur : <http://www.lateledelilou.com/agenda/>

Rejoignez-là sur facebook : www.facebook.com/FRLilou (55,000 fans) ou www.twitter.com/frlilou