

## Défi N°25 : achever l'inachevé

En tout premier lieu, je souhaiterais fêter avec vous ce 25ème défi car cela signifie que nous avons déjà parcouru un quart de l'aventure ... (l'ex comptable sait encore compter...lol).

Voici maintenant son contenu qui, je vous l'annonce d'ors et déjà demandera sûrement une relecture voire plusieurs :

Il s'agit tout d'abord de lister des choses non résolues dans votre vie, évènements et/ou relations.

Parmi cette liste, choisissez une personne ou un évènement et décrivez ce dont vous vous souvenez et comment vous vous sentez à ce sujet. Vous n'avez pas besoin d'être "juste" dans votre description. Vous pouvez vous autoriser à vous emballer, à laisser aller votre colère. Ces mots sont seulement pour vous.

Dans le cas où vous avez choisi une personne envers qui vos sentiments ne sont pas résolus et une fois que toutes vos émotions ont été exprimées sur la page, il est vous est proposé d'écrire une lettre à vous-même. Une lettre qui aurait été écrite par cette personne pour vous et qui vous dirait exactement les choses que vous avez envie de lire pour vous sentir mieux. Cela pourrait être des excuses (pourquoi pas un ho'oponopono ...), une déclaration d'amour.

S'il s'agit d'un évènement, revoyez le scénario, réécrivez-le tel que vous auriez aimé qu'il se déroule.

Je souhaitais aussi vous rappeler que chaque défi ne doit être réalisé que si vous en avez envie, s'il vous inspire, si vous sentez qu'il peut vous être utile...sortez parfois de votre zone de confort mais peut être pas tous les jours..simplifiez la proposition si vous le souhaitez...soyez co-créateurs des propositions...gardez à l'esprit que cela doit être aussi un moment de plaisir...