

Bonjour,

La semaine N°8 propose d'approfondir son potentiel.

Le défi 36 vous propose de vous installer dans une pièce au calme et de relire vos intentions. Ensuite, méditez à votre façon (musique relaxante, méditation guidée, en silence....) pendant 10 à 30 minutes. Une fois ce moment écoulé, demandez-vous quelles actions vous pourriez faire pour réaliser vos intentions de votre défi des 100 jours.

Paisible Journée accompagné par ce proverbe "afin de découvrir ton potentiel, tu dois d'abord trouver tes propres limites et tu dois avoir le courage de les dépasser"

Florence