Bonjour,

Le défi du jour vous propose de faire le bilan des 5 jours précédents, relire vos notes et notez ce qui vous permettrait de vous connaître un peu plus, sans jugement, simplement sur le mode du constat, en aimant ce que vous découvrez.

Félicitez vous pour le chemin parcouru pendant tout ce processus et continuez à vous laisser porter.

Sans omettre le matin :
- de poser votre intention,
- de sentir votre intuition

En fin de journée :
- de penser ou noter vos succès
- d'être reconnaissant pour..

et de choisir une pratique comme méditer, lire, marcher, tirer une carte, lire vos intentions...une pratique qui vous fait du bien...

accompagnés par ce proverbe hindou :

"**le bien qu'on fait la veille devient le bonheur du lendemain".**

Florence