

Défi 50 : BILAN

"Votre vie change au moment où vous prenez une nouvelle décision »

Anthony Robbins

Félicitations ! vous avez accompli avec succès la moitié de votre défi des 100 jours ! Youpi !
Hora ! Yahoo !

Prenez le temps de répondre aux questions suivantes et d'être reconnaissant pour les expériences vécues. C'est une aide précieuse pour intégrer les outils dont vous enrichissez votre vie chaque jour.

- 1) A ce stade des défis, qu'avez-vous appris sur vous-mêmes, votre rapport à l'argent et votre vie ?
- 2) Passez en revue vos 50 derniers jours en relisant vos bilans de ces dernières semaines en vous concentrant sur vos succès et ce dont vous êtes reconnaissants.
- 3) Ecrivez ce que vous ressentez à propos de vos résultats
- 4) Notez certaines de vos déceptions ou choses inachevées
- 5) Soyez authentique en complétant cette phrase autant de fois que nécessaire pour faire ressortir la vérité au-delà de l'égo qui ne se sent pas en sécurité :
« si je n'avais pas peur... »
- 6) Y a-t-il quelque chose que vous gardez en vous par rapport à votre participation aux défis, c'est le moment de vous pardonner, de passer à autre chose
- 7) Existe-t-il quelqu'un au sein de votre famille, amis, pratiquants des défis avec qui vous pouvez ou pourriez partager vos expériences ou qui pourrait vous soutenir ?
- 8) Identifiez-vous des outils, rituels, pratiques à mettre en place pour mieux vous accompagner
- 9) Réitérez vos engagements sur les pratiques que vous voulez mettre en place et passer en revue vos intentions en notant pour chacune : en progression, commencé, pas encore commencé, ça avance, manifesté, finalisé. Si besoin, élargissez vos intentions.
- 10) Fêter cette étape, accordez-vous des plaisirs qui représentent vos valeurs, célébrez vos victoires et ce magnifique bilan de moitié de parcours !