

L'heure est à la fête aujourd'hui car nous avons parcouru ensemble un quart du parcours, enrichis d'expériences vécues, d'outils merveilleux, de pratiques nouvelles, peut être d'une nouvelle façon de fonctionner, d'appréhender la vie au quotidien. Maintenant :

1- prenez le temps de passer en revue ces 25 défis en vous concentrant sur vos succès.

2- méditez sur certaines de vos déceptions ou choses inachevées (vous êtes vous surpris en plein délit de procrastination, ou à ne pas tenir vos engagements ?)

3 - parmi tous ces défis, avez vous pu identifier des outils ou pratiques qui sont de véritables aides pour vous accompagner ?

4 - existe-t-il quelqu'un autour de vous (famille, amis, groupe des défis...) avec qui vous pourriez partager vos expériences et qui pourrait vous soutenir ?

5 - à ce stade, qu'avez vous appris sur vous-mêmes, sur votre vie ?

6 - que ressentez vous par rapport à vos résultats ?

7 - écrivez ce qui s'est bien passé et ce qui s'est mal passé

8 - y a t-il quelque chose que vous gardez en vous à propos de cette participation aux défis ? une amertume ? des regrets ? une colère ? une frustration ? autres ? si oui c'est le moment de vous pardonner.

9 - réitérer vos engagements sur les pratiques que vous voulez mettre en place, passer en revue, revoir, élargir vos buts et votre vision

10 - vingt cinq défis se sont écoulés, fêter ce moment ; accorder vous des petits plaisirs, fêtez vous car vous êtes **merveilleux, délicieux**.

"si on pouvait regarder dans le coeur des gens et comprendre les défis auxquels chacun fait face, je pense qu'on les traiterai avec beaucoup plus de douceur, d'amour, de patience, de tolérance et de respect"

Belle journée festive.

Florence