



# Challenge de Noël de 5 jours :



*Cultiver l'amour et la gratitude envers soi et les autres*

19/12/22 Jours 0 (S02E13) : [Introduction au challenge de Noël](#)



Noël est un moment de joie, de fête, un moment propice à l'ouverture vers les autres. Il est important pour notre bonheur d'apprendre à s'aimer, à aimer les autres et à aller vers eux.

Nous allons apprendre au cours de ce challenge à développer de l'amour et de la gratitude envers nous-mêmes. C'est la première étape. Ensuite, prenant confiance en nous, nous allons apprendre à donner cet amour et cette gratitude aux autres également et à rendre ces émotions de plus en plus inconditionnelles et permanentes au sein de notre vie.

Short sur youtube : [intro J0](#)

20/12/22 Jour 1 (S02E14 J1) : [Trouvons une chose que nous aimons en nous et ressentons de la gratitude](#)



Cultivons ce sentiment de gratitude et rappelons-nous le plus fréquemment possible au cours de cette journée et en particulier au coucher et au réveil. Endormons-nous dans ce sentiment de bien-être.

Short sur youtube : [challenge J1](#)





21/12/22 Jour 2 (S02E15 J2) : [Apprenons à nous dire des mots gentils tels que « je t'aime » ou « je suis belle/beau »](#)



Ressentons pleinement l'émotion qui émerge de pensées positives que nous nous envoyons. Rappelons-nous également ce pourquoi nous avons de la gratitude hier.

Continuons de nous endormir en nous rappelant ce sentiment de joie intérieure, de gratitude et d'amour. Conditionnons notre cerveau dans ce sens.

Short sur youtube : [challenge J2](#)

22/12/22 Jour 3 (S02E16 J3) : [Apprenons à lâcher l'auto-critique ou la critique envers autrui](#)



Rappelons-nous ces sentiments d'amour et de gratitude cultivés ces précédents jours. Au cours de cette journée, si nous nous surprenons en train de nous juger négativement, ou de juger quelqu'un d'autre, ouvrons notre cœur et lâchons la méchanceté.

Gardons la bonne habitude de nous endormir en nous rappelant ce sentiment de joie intérieure, d'amour envers nous-même, de gratitude envers ce que nous sommes.

Short sur youtube : [challenge J3](#)





23/12/22 Jour 4 (S02E17) : [Allons vers les autres et donnons-leur notre amour](#)



Trouvons aujourd'hui une personne de notre entourage que nous apprécions, passons un petit moment avec elle en nous plongeant dans le présent. Prenons conscience de la joie, le bonheur d'être avec cette personne. Ressentons de la gratitude envers la vie pour cette belle relation.

Continuons de nous endormir en nous rappelant ce sentiment de joie intérieure, d'amour envers nous-mêmes, de gratitude envers ce que nous sommes et envers les belles relations amicales que nous avons construites.

Short sur youtube : [challenge J4](#)

24/12/22 Jour 5 (S02E18 J5) : [Apprenons à aller avec amour et bienveillance vers des personnes que nous apprécions moins ou des inconnus](#)



Commençons par un exercice simple au début, comme par exemple dire bonjour dans la rue, dans un magasin, ou simplement adresser un sourire et cultiver un sentiment d'amour envers la personne que nous croisons. Ressentons intérieurement cette belle vibration générée par notre ouverture envers les autres. Laissons rayonner cette douce sensation d'amour dans notre cœur. Entretienons l'habitude de nous endormir et de nous réveiller dans de bonnes énergies.

Short sur youtube : [challenge J5](#)





25/12/22 Bonus (S02E19) : [Interview d'Ilyana sur le challenge de Noël de 5 jours](#)



Ilyana nous explique la façon dont elle a vécu ce challenge de Noël et ce que cela lui a apporté.

Short sur youtube : [Bonus](#)

« Joyeux Noël à tous »

