



1000+ CHALLENGES

POUR SORTIR DE VOTRE
ZONE DE CONFORT !

GOODBYE COMFORT ZONE

WWW.GOODBYECOMFORT.ZONE

© Copyright 2018 Goodbye Comfort Zone. Tous droits réservés.

AVERTISSEMENT

Si vous décidez de prendre part à l'une des activités énumérées dans cet ebook, vous le faites entièrement à vos risques et périls.

Certains des défis cités dans cet e-book peuvent comporter des risques. Nous vous recommandons dans ces cas de faire appel à un instructeur ou à un professionnel qualifié avant de les essayer.

Hanine Mhannd
GOODBYE COMFORT ZONE



LE BUT DE CET EBOOK EST DE VOUS FOURNIR UNE LISTE DE 1000 IDÉES DE DÉFIS ET D'ACTIVITÉS POUR VOUS INSPIRER ET VOUS AIDER À SORTIR DE VOTRE ZONE DE CONFORT.

PARCOUREZ CETTE LISTE ET ENCERCLEZ TOUT CE QUI VOUS PLAÎT ET/OU VOUS FAIT PEUR. DE PLUS, IL Y A DE LA PLACE APRÈS CHAQUE CATÉGORIE POUR QUE VOUS PUISSIEZ AJOUTER VOS PROPRES IDÉES. LORSQUE VOUS AUREZ FINI DE LIRE CET EBOOK, VOUS DEVRIEZ VOUS RETROUVER AVEC UNE LONGUE LISTE DE CHOSSES QUE VOUS SOUHAITEREZ EXPÉRIMENTER.

LA VIE EST UN JEU !

#GOODBYECOMFORTZONE

HANINE

FONDATEUR DE GOODBYE COMFORT ZONE

JE M'APPELLE HANINE...

...ET JE SUIS LE FONDATEUR DE GOODBYE COMFORT ZONE.

Ma vie est un laboratoire. J'ai consacré la majeure partie de mon temps libre ces douze dernières années à l'étude et à l'expérimentation des meilleures ressources et stratégies en matière de réussite et de dépassement de soi.

Désormais, j'y consacre tout mon temps et toute mon énergie avec le projet Goodbye Comfort Zone.



J'aime voir la vie comme un jeu aux possibilités infinies où chaque action en dehors de notre zone de confort peut être le début d'une aventure extraordinaire.

NOTRE MISSION

Plus qu'une Start-up, Goodbye Comfort Zone est un mouvement qui prône une nouvelle approche du développement personnel et du dépassement de soi.

Toute personne a la capacité de devenir la meilleure version d'elle-même.

De ce fait, tout individu peut se prendre en main pour mener une vie riche et épanouie selon ses propres critères.

Notre mission est de rendre accessible le meilleur des sciences de l'amélioration personnelle et d'y intégrer les leviers psychologiques de la motivation et de l'engagement utilisés dans l'univers du jeu afin de rendre le dépassement de soi le plus fluide et le plus amusant possible.

L'objectif : se dépasser et devenir la meilleure version de soi-même, tout en s'amusant !

PRÊT À JOUER ?

EXPLOREZ LES 17 CATÉGORIES :

Cet ebook contient des listes dans les différentes catégories suivantes :



CONNAISSANCE DE SOI

Page 10



BUCKET LIST

Page 16



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Page 23



DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

Page 30



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Page 34



ALIMENTATION

Page 38



RELATIONS HUMAINES

Page 42



EN COUPLE

Page 46



EN FAMILLE

Page 50

Vous pouvez directement cliquer sur la catégorie de votre choix afin d'accéder à la page correspondante.



VOYAGES

Page 54



FINANCES

Page 58



SPIRITUALITÉ

Page 62



CONTRIBUTION

Page 66



STYLE DE VIE

Page 70



JUSTE POUR S'AMUSER

Page 74



APPRENTISSAGES

Page 78



AVENTURES

Page 82

QU'EST-CE QUE LA ZONE DE CONFORT ?

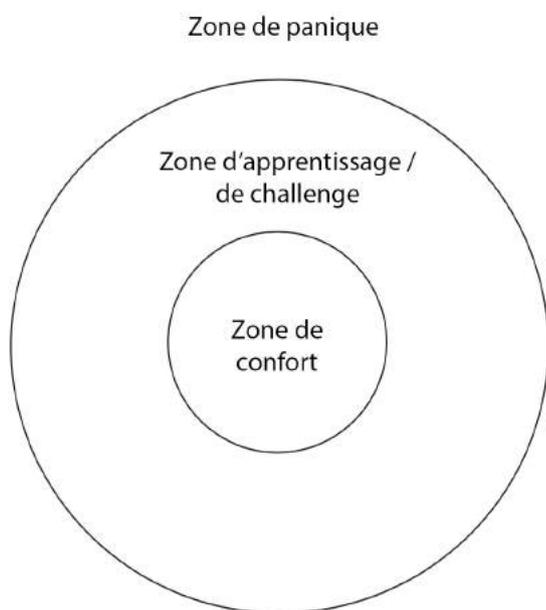
Le concept de zone de confort est propre à chaque personne, il désigne notre espace de sécurité, d'habitudes et de routines. C'est une bulle familière où nous nous sentons en pleine sécurité. Cette zone est aussi une « prison dorée » dont les barreaux sont une peur souvent irrationnelle (peur du regard des autres, peur de l'échec, peur de l'inconnu, manque de confiance en soi...).

NOTRE VRAIE VIE COMMENCE LÀ OÙ SE TERMINE NOTRE ZONE DE CONFORT...

Entre zone de confort et inconnu total, la zone d'apprentissage - ou zone de challenge - est celle qui révèle un champ de possibilités infinies.

Située juste à l'extérieur de notre zone de confort, la zone d'apprentissage est celle qui enrichit notre regard sur le monde qui nous entoure et modifie nos habitudes, croyances et résultats obtenus.

C'est une zone d'évolution dans laquelle nous grandissons à chaque incursion.



Modèle de la zone de confort. Adapté des travaux de Pannicucci (2007)

10 RAISONS DE SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

- ▶ Sortir de sa routine et explorer de nouvelles possibilités.
- ▶ Vivre des expériences extraordinaires.
- ▶ Se redécouvrir et mieux se connaître.
- ▶ Gagner en confiance en soi.
- ▶ Élargir son cercle social et rencontrer de nouvelles personnes.
- ▶ Dépasser ses peurs et croyances limitantes.
- ▶ Se découvrir un potentiel insoupçonné.
- ▶ Devenir plus indépendant et vivre une vie plus riche.
- ▶ Stimuler son cerveau et devenir plus flexible.
- ▶ Influencer positivement son destin et inspirer d'autres personnes.

3, 2, 1... DÉCOLLEZ !

01 DÉFINIR UNE DIRECTION

La première étape est de définir ses objectifs et d'apprendre à reconnaître ses peurs et pensées limitantes.

02 ÉTABLIR UN PLAN DE VOL

Il s'agit de transformer ses objectifs en un plan d'action adapté et progressif.

03 PRENDRE SON ENVOL

Apprendre à se détacher des résultats à court terme et à apprécier le processus lent de l'amélioration personnelle.



**DE TOUTES LES CONNAISSANCES
POSSIBLES, LA PLUS SAGE
ET LA PLUS UTILE C'EST LA
CONNAISSANCE DE SOI.**

WILLIAM SHAKESPEARE

CONNAISSANCE DE SOI

Lorsque nous entendons la phrase « sortir de sa zone de confort », nous pensons surtout à des défis spectaculaires tels que sauter en parachute, faire de l'escalade, faire de la plongée, voyager seul, courir un marathon, etc.

Mais se poser seul chez soi pour faire un travail profond d'introspection peut se révéler comme l'un des défis les plus difficiles à réaliser.

Pour vous aider dans cette démarche, et en guise d'introduction à la section « challenges », vous trouverez ci-dessous 100 questions à se poser pour mieux se connaître.

Je vous propose de consacrer un cahier vierge à cet exercice et de prendre tout votre temps pour répondre progressivement, chaque jour, à quelques unes de ces 100 questions pour commencer ce travail d'introspection loin d'être confortable.

100 QUESTIONS INCONFORTABLES À SE POSER POUR MIEUX SE CONNAÎTRE

1	QUELLES SONT MES PLUS GRANDES PEURS ?
2	QUELS SONT MES PRINCIPAUX DÉFAUTS ?
3	QUELLES SONT MES PRINCIPALES QUALITÉS ?
4	Y A-T-IL DES COMPÉTENCES QUE JE N'EXPLOITE PAS ?
5	LE REGARD DES AUTRES EST-IL IMPORTANT POUR MOI ?
6	QUELLES HABITUDES AI-JE ENVIE D'ABANDONNER ?
7	QUELLES SONT LES HABITUDES QUE JE SOUHAITE ADOPTER ?
8	QUELLE EST MA PASSION ?
9	SUIS-JE HEUREUX(SE) DANS MON TRAVAIL ?
10	QUEL EST MON OBJECTIF DE VIE ?
11	QU'EST-CE QUI ME MOTIVE À ME LEVER CHAQUE MATIN ?
12	QUELLES SONT MES VALEURS ?

13	QUELLE EST LA LEÇON LA PLUS IMPORTANTE QUE J'AI APPRIS ?
14	QU'EST-CE QUI NE ME SATISFAIT PAS DANS MA VIE ?
15	QUE PUIS-JE RETIRER DE MA VIE ?
16	QUELS ONT ÉTÉ MES PRINCIPAUX ÉCHECS ?
17	QU'EST-CE QU'ILS M'ONT APPRIS ?
18	QU'EST-CE QUE J'ÉVITE DE FAIRE PAR PEUR ?
19	QUEL GROS PROJET SUIS-JE EN TRAIN DE PRÉPARER ACTUELLEMENT ?
20	COMMENT TIRER PROFIT DE MES FAIBLESSES ACTUELLES ?
21	QUELS SONT MES RÊVES ?
22	DANS QUEL DOMAINE DE MA VIE AI-JE L'IMPRESSION DE STAGNER ? POURQUOI ?
23	COMMENT REMÉDIER À CE PROBLÈME ?
24	SUIS-JE TROP DUR(E) ENVERS MOI-MÊME ?
25	À QUOI-AI JE RENONCÉ PAR MANQUE DE CONFIANCE ?
26	QUELS SONT LES CHOIX PRÉCIPITÉS QUE J'AI PU FAIRE DERNIÈREMENT ?
27	QUELS ONT ÉTÉ LES RÉSULTATS OBTENUS ?
28	QUELS SONT LES ÉVÉNEMENTS DU PASSÉ QUI M'EMPÊCHENT D'AVANCER ?
29	QUELLES SONT LES ÉMOTIONS QUE JE M'OBSTINE À CACHER ?
30	COMMENT JE VISUALISE MON FUTUR IDÉAL ?
31	SI J'AVAIS UNE BAGUETTE MAGIQUE, QU'EST-CE QUE JE FERAIS TOUT DE SUITE ?
32	QUELLES SONT LES PRINCIPALES EXCUSES QUE JE DONNE LORS D'UN REFUS DE RÉALISER UNE TÂCHE ?
33	QUELLES SONT MES CROYANCES LIMITANTES ?
34	QUAND EST-CE QUE JE ME SENS PLEINEMENT HEUREUX(SE) ?

35	QUELLES SONT LES RELATIONS DANS LESQUELLES JE NE ME SENS PAS BIEN ?
36	QU'EST-CE QUE J'AIMERAIS DIRE SANS RÉUSSIR À LE FAIRE ?
37	QU'EST-CE QUI A TENDANCE À SE RÉPÉTER DANS MA VIE ACTUELLE ?
38	QUELLES SONT LES LEÇONS QUE JE PEUX EN TIRER ?
39	QU'EST-CE QUE JE PEUX METTRE EN PLACE DANS MA VIE POUR ARRÊTER DE DOUTER DE MOI-MÊME ?
40	POURQUOI JE MANQUE DE CONFIANCE EN MOI ?
41	QUELLES GRATITUDES PUIS-JE MANIFESTER AUJOURD'HUI ?
42	QU'EST-CE QUE JE VEUX VRAIMENT ?
43	MES ACTIONS SONT-ELLES EN COHÉRENCE AVEC MES PRIORITÉS ET MES CHOIX ACTUELS ?
44	EST-CE QUE JE PRENDS ASSEZ DE TEMPS POUR MOI ?
45	SUIS-JE À L'AISE AVEC DES INCONNUS ?
46	SI LA RÉPONSE EST « NON », QU'EST-CE QUI ME FAIT PEUR ?
47	EN QUOI JE PENSE ÊTRE UNE BONNE PERSONNE ?
48	EST-CE QUE JE M'EN REMETS SOUVENT À L'AVIS DES AUTRES ?
49	POURQUOI L'AVIS DES AUTRES ME PRÉOCCUPE-T-IL TANT ?
50	QUELLES SONT LES QUALITÉS QUI VIENNENT À L'ESPRIT DE MES PROCHES À MON PROPOS ?
51	EST-CE QUE JE PRÉFÈRE ÊTRE SEUL(E) OU ENTOURÉ(E) ?
52	POUR QUELLES RAISONS ?
53	SI J'AI DES ENFANTS, QUELLES SONT MES RELATIONS AVEC EUX ?
54	QUELLE HUMEUR ME DÉFINIT LE MIEUX EN CE MOMENT ?
55	POUR QUELLES RAISONS JE M'ÉNERVE EN GÉNÉRAL ?
56	QUELLE ÉDUCATION AI-JE REÇUE ?

57	QUELLES RÉPERCUSSIONS A-T-ELLE SUR MA VIE ACTUELLE ?
58	QUELLES SONT LES PERSONNES SUR LESQUELLES JE PEUX COMPTER ?
59	PEUVENT-ELLES COMPTER SUR MOI ?
60	QU'EST-CE QUE JE SERAIS PRÊT À FAIRE POUR CES PERSONNES ?
61	EN FERAIENT-ELLES AUTANT POUR MOI ?
62	QUEL EST MON PÊCHÉ MIGNON ?
63	QUELLE EST LA CHOSE DANS LAQUELLE JE ME RÉFUGIE LORSQUE JE ME SENS DÉPRIMÉ(E) ?
64	EST-CE QUE CELA ME RÉCONFORTE ?
65	EST-CE VRAIMENT QUELQUE CHOSE DE BÉNÉFIQUE POUR MOI À LONG TERME ?
66	EST-CE QUE VIVRE LA MÊME VIE QUE J'AI ACTUELLEMENT DANS 30 ANS ME SATISFERAIT ?
67	QUELLES SONT LES CHOSES QUE JE REGRETTE ?
68	QUELLES SONT LES ACTIVITÉS QUE JE FAIS LE WEEK-END ?
69	EST-CE QUE JE ME SENS FATIGUÉ(E) OU BIEN REPOSÉ(E) ?
70	PHYSIQUEMENT, COMMENT JE ME TROUVE ?
71	SI MON PHYSIQUE NE ME PLAÎT PAS, QU'EST-CE QUE JE FAIS POUR LE CHANGER ?
72	EST-CE QUE J'ARRIVE À CONSACRER ASSEZ DE TEMPS À MES PROCHES ?
73	QUELLES SONT LES CAPACITÉS QUE JE SUIS SÛR(E) D'AVOIR ?
74	EST-CE QUE JE M'EN SERS CORRECTEMENT ?
75	QUELLES SONT MES RÉACTIONS FACE AUX CRITIQUES DES AUTRES ?
76	EST-CE QUE JE DIS À QUELQU'UN QUE JE NE SUIS PAS D'ACCORD AVEC LUI ?
77	EST-CE QUE J'ÉVITE LES CONFLITS ?
78	QU'EST-CE QUI ME REND FIER(E) ?

79	QUELLE EST LA DERNIÈRE CHOSE POSITIVE QUE J'AI DITE À QUELQU'UN À SON PROPOS ?
80	QU'EST-CE QUI FAIT QUE JE N'AIME PAS QUELQU'UN ?
81	QU'EST-CE QUI FAIT QUE J'AIME QUELQU'UN ?
82	QUELLE EST LA DERNIÈRE CHOSE QUE J'AI FAITE SANS RIEN ATTENDRE EN RETOUR ?
83	EST-CE QUE J'AI PLUTÔT DES AMITIÉS DURABLES OU DES RELATIONS QUI CHANGENT FACILEMENT ?
84	POUR QUELLES RAISONS ?
85	AI-JE TENDANCE À PROCRASTINER ?
86	EST-CE QUE JE TERMINE TOUJOURS CE QUE JE COMMENCE ?
87	SUIS-JE UNE PERSONNE QUI RIT SOUVENT OU NON ?
88	EST-CE QUE JE ME PLAINS RÉGULIÈREMENT ?
89	QUELLES SONT LES CHOSSES QUI ME FONT RÂLER ?
90	EST-CE QUE J'ESSAYE D'Y REMÉDIER ?
91	QUELLES SONT LES MESURES QUE JE METS EN PLACE POUR Y REMÉDIER ?
92	SUIS-JE RÉELLEMENT MOI-MÊME AVEC LES AUTRES ?
93	EST-CE QUE J'AI DU MAL À FAIRE CONFIANCE ? POURQUOI ?
94	AI-JE DÉJÀ CAUSÉ DE LA SOUFFRANCE AUX AUTRES ?
95	SI OUI, ÉTAIT-CE VOLONTAIRE OU NON ?
96	EST-CE QUE JE M'EN VEUX POUR ÇA ?
97	SAIS-JE PARDONNER ?
98	EST-CE QUE JE SAIS DIRE NON ?
99	EST-CE QUE JE DÉPRIME FACILEMENT ?
100	DE QUELLES FAÇONS JE NOURRIS MES RELATIONS AMOUREUSES ?



**LA DURÉE DE LA VIE ON N'Y PEUT
RIEN, MAIS ON PEUT AGIR SUR SON
ÉTENDUE ET SA PROFONDEUR.**

EVAN ESAR



LA BUCKET LIST DE GOODBYE COMFORT ZONE

Une « *Bucket list* » est une liste de lieux à visiter, d'expériences à vivre, d'objectifs à accomplir et d'autres choses qu'une personne souhaite faire avant sa mort.

NOTRE SÉLECTION DES 100 CHOSES À FAIRE AVANT SA MORT

101	AVOIR UN TAMPON SUR TOUTES LES PAGES DE SON PASSEPORT.
102	PASSER AU-DESSUS DE LA BARRE DES 5000 MÈTRES D'ALTITUDE.
103	VISITER CHACUNE DES SEPT MERVEILLES DU MONDE.
104	ALLER VOIR LES CHUTES DU NIAGARA.
105	VISITER LA MURAILLE DE CHINE.
106	VOIR DES AURORES BORÉALES.
107	FAIRE UN TREK AU MACHU PICCHU.
108	VISITER LES TEMPLES D'ANGKOR.
109	FAIRE DE LA PLONGÉE À LA GRANDE BARRIÈRE DE CORAIL EN AUSTRALIE.
110	POSER LE PIED EN ANTARCTIQUE.
111	FAIRE UN SAUT À L'ÉLASTIQUE.
112	ESCALADER UN VOLCAN.
113	MANGER DANS UN RESTAURANT ÉTOILÉ.
114	FAIRE SON ARBRE GÉNÉALOGIQUE.
115	RETOURNER SUR LA TERRE DE SES ANCÊTRES.
116	FAIRE UN SAUT EN PARACHUTE.
117	VIVRE PENDANT UN AN DANS UN AUTRE PAYS.
118	VIVRE UNE EXPÉRIENCE CHAMANIQUE.

119	FAIRE DE LA PLONGÉE AVEC DES REQUINS .
120	ALLER AU CARNAVAL DE VENISE.
121	FAIRE DU CHEVAL LE LONG D'UNE PLAGE.
122	BAPTISER OFFICIELLEMENT UNE ÉTOILE DE SON NOM.
123	FAIRE DE LA SPÉLÉOLOGIE.
124	VISITER LES CATACOMBES DE PARIS.
125	ALLER À UN FESTIVAL DE MUSIQUE.
126	FAIRE UN DON.
127	DORMIR SOUS LES ÉTOILES.
128	APPRENDRE LA LANGUE DES SIGNES.
129	PRENDRE UN BAIN DE MINUIT.
130	VISITER LE REDWOOD NATIONAL PARK.
131	ALLER VOIR LES LIEUX DE TOURNAGES DE SON FILM OU DE SA SÉRIE PRÉFÉRÉE.
132	VISITER LA PRISON D'ALCATRAZ.
133	CÉLÉBRER LE NOUVEL AN CHINOIS EN CHINE.
134	CÉLÉBRER MARDI GRAS À LA NOUVELLE ORLÉANS.
135	ALLER AUX JEUX OLYMPIQUES.
136	ASSISTER À UN MATCH DE ROLAND GARROS.
137	VISITER L'ÎLE DE PÂQUES.
138	RENCONTRER UNE CÉLÉBRITÉ QU'ON ADMIRE.
139	FAIRE UNE MISSION HUMANITAIRE.
140	ALLER AU MOINS UNE FOIS DANS SA VIE SUR CHAQUE CONTINENT.

141	TRAVERSER LES TUNNELS DE LUMIÈRES DURANT LA FÊTE DES LUMIÈRES DE KOBE AU JAPON.
142	VISITER LE LONGGANG NATIONAL GEOLOGICAL PARK EN CHINE.
143	VISITER L'ANCIENNE CITÉ DE PETRA EN JORDANIE.
144	CONDUIRE UNE VOITURE DE LUXE.
145	PARTICIPER À UN FESTIVAL DE LUMIÈRE EN THAÏLANDE AVEC DES LANTERNES FLOTTANTES.
146	DORMIR DANS UN CHÂTEAU.
147	ALLER AU CARNAVAL DE RIO.
148	EXPLORER LA FORÊT AMAZONIENNE.
149	POSSÉDER SA PROPRE MAISON.
150	FAIRE LA FÊTE DE LA BIÈRE À MUNICH (OKTOBERFEST).
151	JOUER DANS UN CASINO À LAS VEGAS.
152	SE BALADER DANS LE DÉSERT À DOS DE CHAMEAU.
153	FÊTER NOËL AU SOLEIL EN AUSTRALIE...
154	...OU SOUS LA NEIGE EN LAPONIE.
155	ÊTRE FIGURANT DANS UN FILM.
156	VOIR UN SPECTACLE À BROADWAY.
157	FAIRE UN SAFARI EN AFRIQUE.
158	VOIR UN GEYSER EN ISLANDE.
159	FAIRE UNE CONFÉRENCE TED.
160	RETOURNER VOIR SA MAISON D'ENFANCE.
161	PARTICIPER À UNE ÉMISSION DE TÉLÉVISION.
162	ÉCRIRE UN LIVRE (MÊME SI C'EST QUE POUR SOI).

163	DORMIR UNE NUIT DANS UN PALACE.
164	SE PERDRE DANS LA FORÊT DE BROCÉLIANDE.
165	PARTICIPER À UN FLASHMOB.
166	TENTER DE REPÉRER LE MONSTRE DU LOCH NESS EN ECOSSE.
167	NAVIGUER SUR LE LAC TITICACA.
168	EXPLORER L'ÉPAVE D'UN BATEAU EN PLONGÉE SOUS-MARINE.
169	FAIRE UN VOL SUR UNE GRANDE TYROLIENNE.
170	FAIRE UNE RETRAITE SPIRITUELLE.
171	SAUVER UNE VIE.
172	VISITER LE JAPON DURANT LA FLORAISON DES CERISIERS.
173	DORMIR CHEZ L'HABITANT DANS UN PAYS ÉTRANGER.
174	FAIRE UNE BALADE EN CHIEN DE TRÂÎNEAU.
175	FÊTER LE NOUVEL AN À L'ÉTRANGER.
176	FAIRE UN ROADTRIP SUR LA ROUTE 66 AUX ÉTATS UNIS.
177	AVOIR UN TRAVAIL QUI NOUS PASSIONNE.
178	PASSER À LA RADIO.
179	VOIR SON GROUPE/ARTISTE PRÉFÉRÉ AU PREMIER RANG D'UN CONCERT.
180	ADMIRER UNE PLUIE DE MÉTÉORITES.
181	FAIRE UN TOUR EN MONTGOLFIÈRE.
182	FAIRE UN VOL SPATIAL.
183	ÊTRE LE MENTOR D'UNE PERSONNE.
184	VISITER UN STUDIO HOLLYWOODIEN .
185	MONTER UN TAPIS ROUGE.

186	APPARAÎTRE DANS LE LIVRE GUINNESS DES RECORDS.
187	SE RETROUVER EN EQUATEUR AU POINT 0.00.00. DU MONDE.
188	PERMETTRE À QUELQU'UN D'AUTRE DE RÉALISER SON RÊVE.
189	ASSISTER À L'ÉCLOSION DES OEUFES DES TORTUES ET LES OBSERVER ENTRER DANS L'OCÉAN.
190	FAIRE LA DIFFÉRENCE DANS LA VIE DE QUELQU'UN.
191	VIVRE DE SA PASSION.
192	ADOPTER UN ANIMAL ABANDONNÉ.
193	SE BATTRE POUR UNE CAUSE QUI NOUS TIENT À COEUR.
194	CONSTRUIRE LA MAISON DE SES RÊVES.
195	AFFRONTER SA PLUS GRANDE PEUR.
196	FAIRE UN TOUR EN HÉLICOPTÈRE.
197	TOMBER AMOUREUX.
198	CÉLÉBRER LA SAINT PATRICK EN IRLANDE.
199	NAGER DANS CHACUN DES CINQ OCÉANS DU MONDE.
200	LAISSER UNE TRACE DE SON PASSAGE SUR TERRE.



**ON NE PEUT RIEN APPRENDRE
AUX GENS. ON PEUT SEULEMENT
LES AIDER À DÉCOUVRIR QU'ILS
POSSÈDENT DÉJÀ EN EUX TOUT CE
QUI EST À APPRENDRE.**

GALILÉE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

201	LIRE UN PREMIER LIVRE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.
202	LIRE 10 LIVRES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.
203	LIRE PLUS DE 52 LIVRES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL EN UNE ANNÉE.
204	VISIONNER 10 VIDÉOS YOUTUBE DE CONSEILS EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.
205	ASSISTER À UNE CONFÉRENCE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.
206	SUIVRE UNE FORMATION EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.
207	SUIVRE UN ATELIER DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.
208	SUIVRE UN STAGE DE PLUSIEURS JOURS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.
209	ASSISTER À UN SÉMINAIRE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.
210	FAIRE APPEL À UN COACH DE VIE.
211	LIRE UN ARTICLE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PAR JOUR PENDANT UNE ANNÉE.
212	PASSER UN TEST DE PERSONNALITÉ AVANCÉ POUR MIEUX SE CONNAÎTRE.
213	DÉFINIR CE QUI NOUS REND VRAIMENT HEUREUX.
214	APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS NÉGATIVES.
215	IDENTIFIER SES CROYANCES LIMITANTES ET APPRENDRE À LES GÉRER.
216	IDENTIFIER SES 3 PLUS GRANDES PEURS ET APPRENDRE À LES AFFRONTER.
217	IDENTIFIER SES 5 PRIORITÉS DANS LA VIE.
218	FAIRE UNE LISTE DE SES 5 QUALITÉS PRINCIPALES.
219	APPRENDRE À ACCEPTER SES IMPERFECTIONS ET SES DÉFAUTS.
220	APPRENDRE À SE LAISSER LE DROIT À L'ERREUR.
221	DÉCOUVRIR SA MISSION DE VIE.

222	APPRENDRE À GÉRER LE REGARD DES AUTRES.
223	APPRENDRE À AGIR DANS SA ZONE DE CONTRÔLE ET À ARRÊTER DE SE SOUCIER DES ÉLÉMENTS INDÉPENDANTS DE SES ACTIONS.
224	APPRENDRE À DIRE NON SANS CULPABILITÉ.
225	DIRE OUI À TOUT PENDANT UNE SEMAINE.
226	DIRE OUI À TOUTES LES PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS PENDANT 30 JOURS.
227	APPRENDRE À DEVENIR UN MEILLEUR ÉCOUTEUR.
228	ARRÊTER DE SE TROUVER DES EXCUSES PENDANT 21 JOURS.
229	NE PAS RÂLER PENDANT 21 JOURS.
230	APPRENDRE À ACCEPTER LES CRITIQUES.
231	APPRENDRE À ACCEPTER LES COMPLIMENTS.
232	SE DÉBARRASSER D'UNE MAUVAISE HABITUDE (FUMER, REGARDER TROP LA TÉLÉ...).
233	NE PLUS SUIVRE LES ACTUALITÉS PENDANT 30 JOURS.
234	SE RÉVEILLER PLUS TÔT LE MATIN PENDANT UN MOIS.
235	DEVENIR UN MEILLEUR ORATEUR EN SUIVANT UN ATELIER D'ÉLOQUENCE.
236	APPRENDRE À MIEUX GÉRER SON TEMPS.
237	MAINTENIR UNE ATTITUDE POSITIVE PENDANT 10 JOURS.
238	APPRENDRE À GÉRER SON STRESS.
239	CRÉER SON PROPRE PROGRAMME SUR-MESURE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.
240	ASSISTER À UN ÉVÉNEMENT DE TONY ROBBINS.
241	APPROCHER QUELQU'UN QUI NOUS INTIMIDE ET LUI FAIRE UN COMPLIMENT.
242	FAIRE DES CÂLINS À DES INCONNUS DANS LA RUE AVEC UN PANNEAU « FREE HUG ».

243	AVOIR UNE CONVERSATION DIFFICILE EN TÊTE À TÊTE AVEC UNE PERSONNE.
244	DIRE BONJOUR À DES INCONNU(E)S DANS LA RUE.
245	ALLER PARLER À UN GROUPE D'INCONNUS LORS D'UNE SOIRÉE (BAR, BOÎTE, CINÉ ...).
246	ENGAGER UNE CONVERSATION AVEC UN(E) EMPLOYÉ(E) DE CAISSE.
247	INVITER SES COLLÈGUES À PRENDRE UN VERRE APRÈS LE TRAVAIL.
248	DISCUTER AVEC UNE PERSONNE AVEC UN POINT DE VUE DIFFÉRENT DU SIEN ET ESSAYER D'EN TIRER DES ENSEIGNEMENTS.
249	SE REGARDER DANS LES YEUX DANS UN MIROIR PENDANT 5 MINUTES.
250	ALLER DÎNER SEUL DANS UN RESTAURANT.
251	VOYAGER SEUL DANS UN PAYS INCONNU.
252	ALLER SEUL AU CINÉMA.
253	S'HABILLER AVEC UNE TENUE EXTRAVAGANTE LE TEMPS D'UNE JOURNÉE.
254	PASSER UNE SEMAINE SANS MAQUILLAGE (POUR LES FEMMES).
255	DIRE À 3 PERSONNES DE SON ENTOURAGE À QUEL POINT ON LES AIME.
256	ESSAYER UN NOUVEAU SPORT D'ÉQUIPE.
257	SE RENDRE À UNE SOIRÉE OÙ ON NE CONNAÎT PRESQUE PERSONNE.
258	FAIRE DES GRIMACES À DES INCONNUS.
259	SE LIVRER ET RACONTER SA PLUS GRANDE PEUR À QUELQU'UN.
260	FAIRE APPEL À UN PHOTOGRAPHE PROFESSIONNEL POUR UN SHOOTING PROFESSIONNEL.
261	PARTICIPER À UNE SORTIE AVEC DES INCONNUS (ONVASORTIR.COM, COUCHSURFING.COM, MEETUP.COM...).
262	S'ALLONGER PAR TERRE EN PLEINE RUE PASSANTE PENDANT 5 MIN.
263	ABORDER UNE PERSONNE SANS PRONONCER UN MOT PENDANT 30 SECONDES.

264	SE COMPLIMENTER DEVANT UN MIROIR CHAQUE MATIN PENDANT UNE SEMAINE.
265	PRENDRE DES COURS D'IMPROVISATION THÉÂTRALE.
266	PRENDRE DES COURS DE DICTION.
267	IDENTIFIER LES TROIS PERSONNES, CÉLÈBRES OU DANS SON ENTOURAGE, LES PLUS CHARISMATIQUES ET ÉTUDIER LEURS POSTURES.
268	APPRENDRE À NE PLUS SE DÉVALORISER AUPRÈS DES AUTRES.
269	ALLER PRENDRE UN VERRE AVEC UN AMI ET NE PARLER QUE DE LUI.
270	CRÉER UNE PLAYLIST AVEC LES 20 CHANSONS QUI NOUS DONNENT LE PLUS D'ÉNERGIE.
271	DANSER DANS UN LIEU PUBLIC SANS MUSIQUE.
272	SE DÉGUISER AVEC SES AMIS ET SORTIR DANS LA RUE POUR RIRE DE SOI ET AVEC LES AUTRES.
273	PRENDRE LA PAROLE DEVANT PLUS DE 20 PERSONNES.
274	FAIRE UNE PRÉSENTATION DEVANT PLUS DE 100 PERSONNES.
275	IDENTIFIER SES 5 VALEURS PRINCIPALES ET LES NOTER.
276	NE PLUS SE JUSTIFIER EN DISANT QU'ON EST TIMIDE.
277	CHANTER SA CHANSON PRÉFÉRÉE DANS UN KARAOKÉ.
278	PRENDRE LES DEVANTS ET PROPOSER DES ACTIVITÉS À SES PROCHES AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE.
279	APPRENDRE UNE BLAGUE PAR COEUR ET LA RACONTER À 10 PERSONNES DIFFÉRENTES.
280	APPRENDRE À IDENTIFIER LES PERSONNES TOXIQUES.
281	PRENDRE SES DISTANCES AVEC LES TROIS PERSONNES LES PLUS TOXIQUES DE SON ENTOURAGE (S'IL Y EN A).
282	SOURIRE DANS LES TRANSPORTS EN COMMUN PENDANT UNE SEMAINE.
283	FAIRE LA FÊTE PENDANT TOUTE UNE NUIT SANS BOIRE D'ALCOOL (NI CONSOMMER DE DROGUE).

284	PRENDRE UNE SOIRÉE RIEN QUE POUR SOI UNE FOIS PAR SEMAINE.
285	FAIRE UN GRAND TRI DANS SES AFFAIRES ET FAIRE UN DON DE TOUT CE QUI N'EST PLUS NÉCESSAIRE.
286	SE BALADER ET CONTEMPLER LA NATURE PENDANT UNE DEMI-JOURNÉE.
287	FAIRE ANALYSER SON ÉCRITURE.
288	ÊTRE EXTRÊMEMENT POLI ET AVENANT PENDANT 21 JOURS.
289	APPRENDRE À PORTER SON REGARD SUR LES MEILLEURS ASPECTS DE SA VIE.
290	NOTER PENDANT UN MOIS LES 3 CHOSES DU JOUR POUR LESQUELLES NOUS RESSENTONS DE LA GRATITUDE.
291	APPRENDRE À SE RÉJOUIR DU BONHEUR ET DE LA RÉUSSITE DES AUTRES.
292	PRENDRE UN COURS DE CHANT.
293	NE PAS REGARDER LA TÉLÉVISION PENDANT 30 JOURS.
294	APPRENDRE À VIVRE DANS L'INSTANT PRÉSENT.
295	RÉDIGER SA LISTE DES 3 OBJECTIFS LES PLUS IMPORTANTS DU JOUR PENDANT 1 MOIS.
296	SE CONCENTRER SUR SA RESPIRATION PENDANT 10 MINUTES TOUS LES JOURS.
297	DESSINER TOUS LES JOURS PENDANT UNE SEMAINE.
298	JOUER À UN JEU DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.
299	TROUVER UN MENTOR.
300	FAIRE LE MIRACLE MORNING PENDANT UN MOIS.



**QUOI QUE TU RÊVES
D'ENTREPRENDRE, COMMENCE-LE.
L'AUDACE A DU GÉNIE, DU POUVOIR,
DE LA MAGIE.**

GOETHE

DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

301	FAIRE UN BILAN DE COMPÉTENCES.
302	REPRENDRE SES ÉTUDES ET DÉCROCHER UN NOUVEAU DIPLÔME.
303	DÉFINIR SES OBJECTIFS PROFESSIONNELS À 1 AN ET 3 ANS.
304	DÉFINIR SES OBJECTIFS PROFESSIONNELS À 5 ANS ET À 10 ANS.
305	FAIRE APPEL À UN COACH PROFESSIONNEL.
306	MAÎTRISER L'ART DU PITCH.
307	FAIRE UN STAGE D'OBSERVATION POUR DÉCOUVRIR UN NOUVEAU MÉTIER.
308	APPRENDRE À SE VENDRE EN ENTRETIEN D'EMBAUCHE.
309	DÉCROCHER SON PREMIER EMPLOI.
310	DÉCROCHER SON PREMIER CONTRAT EN CDI.
311	POSTULER POUR UN POSTE QUI NOUS INTIMIDE.
312	S'INSCRIRE SUR UN RÉSEAU SOCIAL PROFESSIONNEL
313	PARTICIPER À UN ÉVÉNEMENT DE NETWORKING.
314	APPRENDRE COMMENT DÉVELOPPER SON RÉSEAU PROFESSIONNEL.
315	SUIVRE UNE FORMATION PROFESSIONNELLE FACULTATIVE AFIN DE MONTER EN COMPÉTENCES.
316	APPRENDRE LA NÉGOCIATION EN SUIVANT UNE FORMATION (OU EN LISANT DES LIVRES).
317	NÉGOCIER UNE AUGMENTATION.
318	NÉGOCIER DE NOUVELLES RESPONSABILITÉS.
319	IDENTIFIER ET NOTER LES 5 CHOSES LES PLUS POSITIVES DANS SON TRAVAIL.
320	PROPOSER UNE NOUVELLE IDÉE À SON RESPONSABLE.

321	PARTICIPER À LA FORMATION DE NOUVEAUX EMPLOYÉS.
322	S'IMPLIQUER DANS LA VIE ORGANISATIONNELLE DE L'ENTREPRISE EN PROPOSANT DES ACTIVITÉS.
323	MANGER TOUS LES MIDIS AVEC SES COLLÈGUES PENDANT UN MOIS.
324	FAIRE UNE LISTE DES 5 MEILLEURES ENTREPRISES POUR LESQUELLES ON RÊVERAIT DE TRAVAILLER.
325	ACCEPTER D'OBTENIR DE NOUVELLES RESPONSABILITÉS.
326	CHANGER D'ENTREPRISE.
327	CHANGER DE MÉTIER.
328	AVOIR SES PROPRES CARTES DE VISITE.
329	APPRENDRE À CRÉER UN SITE INTERNET.
330	APPRENDRE À GÉRER LES RÉSEAUX SOCIAUX.
331	APPRENDRE À UTILISER DES LOGICIELS DE PAO.
332	SUIVRE DES TUTORIELS EN LIGNE POUR FAIRE DU MONTAGE PHOTO ET/OU VIDÉO.
333	SUIVRE DES COURS EN LIGNE EN MARKETING.
334	SUIVRE DES COURS EN LIGNE DE BUSINESS.
335	LANCER UNE CAMPAGNE DE FINANCEMENT PARTICIPATIF POUR CONCRÉTISER UNE IDÉE (KICKSTARTER, ULULE, KISS KISS BANK BANK...)
336	ORGANISER UN ÉVÉNEMENT (AFTERWORK, CONFÉRENCE...).
337	CRÉER UN BUSINESS EN LIGNE À CÔTÉ DE SON TRAVAIL.
338	PROPOSER SES SERVICES SUR INTERNET EN TANT QUE FREELANCE.
339	CRÉER UN BLOG PROFESSIONNEL.
340	CRÉER SA SOCIÉTÉ.
341	DÉVELOPPER UN BUSINESS À L'ÉTRANGER.



“
**LA MÊME ÉNERGIE EST UTILISÉE
POUR DIRE “JE CONTINUE” QUE
POUR DIRE “J’ABANDONNE”.**

WILLIAM ATKINSON

ACTIVITÉ PHYSIQUE

351	MARCHER PLUS DE 10 000 PAS EN UNE JOURNÉE.
352	COURIR UN 5KM.
353	COURIR UN 10KM.
354	COURIR UN TRAIL (COURSE À PIED SUR LONGUE DISTANCE, EN MILIEU NATUREL).
355	COURIR UN SEMI-MARATHON.
356	TERMINER UN MARATHON.
357	DEVENIR UN TRIATHLÈTE (UNE DISCIPLINE SPORTIVE CONSTITUÉE DE TROIS ÉPREUVES D'ENDURANCE ENCHAÎNÉES : NATATION, CYCLISME ET COURSE À PIED).
358	TERMINER UN IRONMAN (NOM DONNÉ À L'UN DES PLUS LONGS FORMATS DU TRIATHLON).
359	COURIR 1500M EN MOINS DE 5 MINUTES.
360	ESCALADER UNE FALAISE À MAINS NUES.
361	DESCENDRE EN RAPPEL UNE GROTTTE.
362	FAIRE DU RAFTING.
363	GRAVIR LE SOMMET D'UNE MONTAGNE.
364	FAIRE UN TREK DE PLUSIEURS JOURS.
365	APPRENDRE À FAIRE DU VÉLO.
366	FAIRE PLUS DE 100KM À VÉLO EN UNE JOURNÉE.
367	FAIRE UN ROAD TRIP EN VÉLO.
368	FAIRE DU VTT EN FORÊT.
369	PRENDRE UN COURS D'ART MARTIAL.
370	DEVENIR CEINTURE NOIRE DANS UN ART MARTIAL.

371	FAIRE DU SNORKELING (RANDONNÉE AQUATIQUE AVEC PALMES, MASQUE ET TUBA).
372	FAIRE UN BAPTÊME DE PLONGÉE.
373	OBTENIR SON BREVET DE PLONGÉE AVEC BOUTEILLES.
374	CALCULER SA VMA.
375	PRENDRE UN COURS D'AUTO-DÉFENSE.
376	PRENDRE UN COURS DE BOXE.
377	SORTIR COURIR SOUS LA PLUIE.
378	PASSER SON BREVET DE NATATION.
379	NAGER 5KM.
380	PARTICIPER À UNE COMPÉTITION DE NATATION.
381	FAIRE 100 POMPES PAR JOUR PENDANT UN MOIS.
382	DANSER TOUTE UNE JOURNÉE DANS UN FESTIVAL DE MUSIQUE.
383	PRENDRE DES COURS D'ÉQUITATION.
384	APPRENDRE À SKIER.
385	APPRENDRE À FAIRE DU SNOWBOARD.
386	PARTICIPER À UNE COMPÉTITION DE SKI OU DE SNOWBOARD.
387	FAIRE UNE BALADE DE GROUPE EN ROLLER.
388	APPRENDRE À FAIRE DU SKATEBOARD.
389	FAIRE DE L'AVIRON.
390	APPRENDRE À FAIRE DU SURF.
391	FAIRE DU STAND UP PADDLE.
392	FAIRE DU SKI-NAUTIQUE.
393	FAIRE DU KAYAK.



**NOTRE NOURRITURE DEVRAIT
ÊTRE NOTRE MÉDECINE ET NOTRE
MÉDECINE DEVRAIT ÊTRE NOTRE
NOURRITURE.**

HIPPOCRATE

ALIMENTATION

451	FAIRE UN BILAN BIOLOGIQUE COMPLET.
452	DÉTERMINER SON POIDS DE FORME IDÉAL.
453	PRENDRE UN COURS DE CUISINE.
454	MANGER 100 % BIO PENDANT 30 JOURS.
455	DEVENIR VÉGÉTARIEN PENDANT 21 JOURS.
456	DEVENIR VEGAN PENDANT 21 JOURS .
457	ARRÊTER LE SUCRE PENDANT 30 JOURS.
458	ARRÊTER LES SODAS ET BOISSONS ÉNERGÉTIQUES PENDANT 30 JOURS.
459	PASSER 100 JOURS SANS MANGER DE FAST-FOOD, PIZZA OU SODAS.
460	ESSAYER UNE NOUVELLE RECETTE DE CUISINE SAINES PAR JOUR PENDANT 10 JOURS.
461	ESSAYER UN NOUVEAU FRUIT OU LÉGUME PAR SEMAINE PENDANT UN AN.
462	FAIRE DU JEÛNE INTERMITTENT PENDANT 15 JOURS.
463	ARRÊTER DE BOIRE DU CAFÉ PENDANT 21 JOURS.
464	ARRÊTER DE BOIRE DU CAFÉ ET DU THÉ PENDANT 21 JOURS.
465	ARRÊTER DE CONSOMMER DES PRODUITS LAITIERS PENDANT 21 JOURS.
466	SUIVRE UN RÉGIME IG (INDEX GLYCÉMIQUE BAS) PENDANT UN MOIS.
467	ALLER AU RESTAURANT ET DEMANDER AU CHEF DE CONFECTIONNER UN REPAS SAIN SUR-MESURE.
468	PROGRAMMER À L'AVANCE TOUS SES REPAS POUR UNE SEMAINE.
469	BOIRE AU MOINS 2 LITRES D'EAU PAR JOUR.
470	FAIRE UNE CURE DE VITAMINES PENDANT UN MOIS.
471	BOIRE UN JUS DE FRUITS/LÉGUMES TOUS LES MATINS PENDANT 15 JOURS.

472	TENIR UN JOURNAL D'ALIMENTATION PENDANT DEUX MOIS.
473	PRÉPARER SES PROPRES PLATEAUX REPAS LES MIDIS POUR LES EMMENER AU TRAVAIL PENDANT 30 JOURS.
474	FAIRE SON PROPRE PAIN.
475	JEÛNER PENDANT 24H.
476	ARRÊTER L'ALCOOL PENDANT UN MOIS.
477	APPRENDRE À MANGER EN PLEINE CONSCIENCE.
478	FAIRE UNE CURE DE JUS DÉTOX DE 3 JOURS.
479	CUISINER UN REPAS POUR D'AUTRES PERSONNES.
480	GOÛTER DE NOUVEAU UN ALIMENT QU'ON PENSAIT DÉTESTER.
481	FAIRE UNE MONODIÈTE DE 2 À 3 JOURS (POMMES, BANANE...).
482	ÉLEVER SES PROPRES POULES POUR RÉCUPÉRER DES OEUFS FRAIS.
483	GOÛTER DES INSECTES GRILLÉS.
484	CULTIVER SON PROPRE POTAGER DE LÉGUMES.
485	MANGER TRÈS LENTEMENT TOUS SES REPAS PENDANT UN MOIS.
486	NE MANGER QUE DES « BOWL FOOD » PENDANT 7 JOURS.
487	NE MANGER QUE DES LÉGUMES ET FRUITS DE SAISON PENDANT UNE ANNÉE.
488	PRENDRE UN JUS DE CITRON DANS DE L'EAU CHAUDE TOUS LES MATINS PENDANT UN MOIS.
489	MANGER AU MINIMUM 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR PENDANT UN MOIS.
490	NE PAS CONSOMMER DE REPAS TRANSFORMÉS OU INDUSTRIELS PENDANT 21 JOURS.
491	NE PAS CONSOMMER DE VIANDES ROUGES PENDANT UN MOIS.
492	CRÉER SA PROPRE RECETTE DE SMOOTHIE.
493	SUIVRE UNE FORMATION AVANCÉE EN NUTRITION.



**L'ART DE VIVRE, C'EST LA RELATION.
SANS RELATION, IL N'Y A PAS DE VIE.**

JIDDU KRISHNAMURTI

RELATIONS HUMAINES

501	APPRENDRE À BRISER LA GLACE AVEC DES INCONNUS.
502	APPRENDRE À AVOIR DES CONVERSATIONS FLUIDES.
503	MAÎTRISER L'ART DE LA CONVERSATION.
504	APPRENDRE À RACONTER DES HISTOIRES (STORYTELLING).
505	LIRE 5 LIVRES SUR L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE.
506	S'ENTOURER DE 5 PERSONNES POSITIVES PARTAGEANT SES MÊMES VALEURS.
507	SE RENDRE SEUL DANS UNE SOIRÉE ET ABORDER 5 GROUPES D'INCONNUS.
508	APPRENDRE À IDENTIFIER RAPIDEMENT SES POINTS COMMUNS AVEC DES INCONNUS.
509	ÉTUDIER LE LANGAGE CORPOREL.
510	TRAVAILLER SUR SON LANGAGE CORPOREL.
511	SUIVRE UN COACHING VOCAL.
512	APPRENDRE LES TECHNIQUES DE RESPIRATION THÉÂTRALE.
513	DÉVELOPPER SES CAPACITÉS D'ÉCOUTE ACTIVE.
514	APPRENDRE À METTRE À L'AISE D'AUTRES PERSONNES.
515	AVOIR UN GROUPE D'AMIS SPORTIFS.
516	AVOIR UN GROUPE D'AMIS ARTISTES.
517	AVOIR UN GROUPE D'AMIS ENTREPRENEURS.
518	ALLER SUR LE SITE MEETUP.COM ET REJOINDRE LES ÉVÉNEMENTS LOCAUX EN LIEN AVEC SES CENTRES D'INTÉRÊTS.
519	PRENDRE SES DISTANCES AVEC DES PERSONNES NÉGATIVES OU TOXIQUES.
520	PRENDRE DES NOUVELLES DE 5 DE SES AMIS OU CONNAISSANCES.

521	CRÉER UNE POIGNÉE DE MAIN SECRÈTE AVEC SES AMIS.
522	ENVOYER DES CARTES POSTALES À DIX DE SES AMIS ET PROCHES DEPUIS CHAQUE DESTINATION DE VACANCES.
523	APPRENDRE À GÉRER UN CONFLIT.
524	APPRENDRE COMMENT ABORDER UNE DISCUSSION DIFFICILE.
525	PARTIR EN VACANCES AVEC UN GROUPE D'AMIS DE 4 PERSONNES OU PLUS.
526	ORGANISER UNE SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ AVEC UN GROUPE D'AMIS.
527	CRÉER DES RAPPELS D'AGENDA AVEC LES DATES D'ANNIVERSAIRES DE TOUS SES PROCHES.
528	FAIRE UN QUESTIONNAIRE DE PROUST AVEC UN OU PLUSIEURS AMIS.
529	TROUVER UN PARTENAIRE D'EXCELLENCE PARTAGEANT SES MÊMES OBJECTIFS DE VIE.
530	VOYAGER AVEC UN(E) INCONNU(E).
531	PROPOSER SON AIDE À UN AMI SANS ATTENDRE QU'IL LA DEMANDE.
532	SURPRENDRE UN AMI MALADE EN LUI APPORTANT DE LA SOUPE OU UN REPAS.
533	CRÉER DES TRADITIONS ET RITUELS ANNUELS AVEC UN GROUPE D'AMIS.
534	ORGANISER UNE SOIRÉE D'ÉCHANGE DE LIVRES AVEC SES AMIS.
535	JOUER À L'ENTREMETTEUR EN FAISANT RENCONTRER DEUX AMIS CÉLIBATAIRES.
536	CRÉER UNE CHORÉGRAPHIE DE DANSE AVEC SES AMIS.
537	S'INSCRIRE À UNE COMPÉTITION AVEC SES AMIS.
538	APPRENDRE L'ART DE LA SÉDUCTION.
539	LIRE 5 LIVRES SUR LES RELATIONS AMOUREUSES.
540	S'INSCRIRE À UN SPEED-DATING.
541	FAIRE UN VOYAGE SPÉCIAL CÉLIBATAIRES.



**L'AMOUR N'EST PAS SEULEMENT UN
SENTIMENT, IL EST UN ART AUSSI.**

HONORÉ DE BALZAC

EN COUPLE

551	BOIRE UN VERRE DANS UN BAR INSOLITE (BAR DE GLACE, BAR À CHATS, BAR À OXYGÈNE...).
552	FAIRE UNE SOIRÉE ROMANTIQUE SANS ÉLECTRICITÉ EN S'ÉCLAIRANT À LA BOUGIE.
553	SE DIRE MUTUELLEMENT TOUT CE QU'ON APPRÉCIE CHEZ L'AUTRE.
554	JOUER À DEUX À UN JEU DE CARTES OU DE SOCIÉTÉ.
555	FAIRE UNE RECONSTITUTION EN CONDITIONS RÉELLES DU PREMIER RENDEZ-VOUS.
556	FAIRE UN ROAD TRIP EN AMOUREUX.
557	S'INITIER AU TANTRISME.
558	DORMIR DANS UN LIEU INSOLITE.
559	DORMIR DANS UN IGLOO.
560	DORMIR DANS UNE YOURTE.
561	NE PAS SE VOIR NI SE PARLER PENDANT UNE SEMAINE.
562	LUI CRÉER UNE PLAYLIST DE MUSIQUE SUR-MESURE.
563	SUIVRE UN PROGRAMME DE REMISE EN FORME À DEUX.
564	SE REGARDER DANS LES YEUX SANS SE PARLER PENDANT 30 MINUTES.
565	FÊTER LA SAINT VALENTIN À UNE AUTRE DATE.
566	DÎNER DANS UN RESTAURANT SOUS L'EAU.
567	PRENDRE UN COURS DE DANSE À DEUX.
568	DANSER UN SLOW SUR UN ROOFTOP.
569	REGARDER UN COUCHER DE SOLEIL À DEUX.
570	SURPRENDRE L'AUTRE EN ORGANISANT UNE SOIRÉE ROMANTIQUE À L'IMPROVISTE.

571	LUI LAISSER UN MOT DOUX À UN MOMENT INATTENDU.
572	PASSER UNE JOURNÉE SANS TECHNOLOGIE RIEN QU'À DEUX.
573	FAIRE DU SPORT À DEUX.
574	DÉCOUVRIR UN NOUVEAU SPORT À DEUX.
575	LUI ORGANISER UNE SOIRÉE SURPRISE AVEC SES AMI(E)S.
576	GOÛTER UN NOUVEAU REPAS À DEUX.
577	IMPROVISER UN SHOOTING À DEUX DANS UNE CABINE PHOTO.
578	S'AVOUEUR MUTUELLEMENT SES PLUS INTIMES FANTASMES.
579	REGARDER/LIRE ENSEMBLE DES LIVRES/FILMS ÉROTIQUES.
580	CHANGER DE PARFUM.
581	CRÉER UN MUG PERSONNALISÉ AVEC DES PHOTOS DE SON COUPLE.
582	FAIRE DU VÉLO EN TANDEM.
583	SE MARIER (POUR DE VRAI OU DE FAUX) À LAS VEGAS.
584	LUI RAMENER LE PETIT DÉJEUNER AU LIT.
585	LIRE À DEUX LE MÊME LIVRE EN MÊME TEMPS.
586	S'INSCRIRE À UN COURS ENSEMBLE.
587	OFFRIR UN CADEAU À L'AUTRE SANS RAISON PARTICULIÈRE.
588	SE FAIRE UNE SOIRÉE MASSAGE.
589	FAIRE L'AMOUR DANS UN ENDROIT INSOLITE.
590	FAIRE L'AMOUR EN APESANTEUR.
591	LUI ENVOYER UN TEXTO COQUIN À UN MOMENT INATTENDU.
592	ESSAYER DES SEXTOYS POUR PIMENTER SES RAPPORTS.
593	ESSAYER UNE NOUVELLE POSITION SEXUELLE PAR JOUR PENDANT UN MOIS.



**POUR RÉPANDRE LA JOIE, IL EST
NÉCESSAIRE D'AVOIR DE LA JOIE
DANS SA PROPRE FAMILLE.**

MÈRE TERESA

EN FAMILLE

601	ORGANISER UNE GRANDE FÊTE FAMILIALE CHAQUE ANNÉE.
602	FAIRE UNE SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ UNE FOIS PAR MOIS.
603	ORGANISER UN WEEKEND SURPRISE.
604	CACHER UN PETIT CADEAU SOUS L'OREILLER DE SES ENFANTS.
605	JOUER AVEC SES ENFANTS TOUTE UNE JOURNÉE.
606	ORGANISER UNE « CRÊPE PARTY ».
607	FAIRE UN PIQUE-NIQUE.
608	PARTIR EN VOYAGE POUR DÉCOUVRIR UNE NOUVELLE CULTURE.
609	PRÉPARER UN REPAS QUI SORT DE L'ORDINAIRE UNE FOIS PAR SEMAINE.
610	FAIRE LES FOUS À LA MAISON (SE DÉGUISER ET DANSER TOUS ENSEMBLE).
611	PRÉPARER UNE PIZZA TOUS ENSEMBLE.
612	VISITER UN ZOO.
613	SE FAIRE UNE JOURNÉE DANS UN PARC D'ATTRACTION.
614	PASSER UN WEEKEND À DISNEYLAND.
615	ALLER VISITER UN MUSÉE LUDIQUE UNE FOIS PAR MOIS.
616	LES EMMENER DANS UN AQUARIUM GÉANT.
617	VISITER LES ÉGOUTS DE PARIS.
618	FAIRE DE L'ACCROBRANCHE.
619	JOUER AU JEU DE L'OIE.
620	LES AIDER DANS LEURS DEVOIRS EN LES RENDANT PLUS LUDIQUES.
621	MANGER COMME À LA PRÉHISTOIRE (PAS D'ASSIETTE NI DE COUVERTS...).

622	FAIRE UN REPAS À L'ENVERS (COMMENCER PAR LE DESSERT ET FINIR PAR L'ENTRÉE).
623	FAIRE UN BONHOMME DE NEIGE ORIGINAL AVEC SES ENFANTS.
624	CREUSER DES CITROUILLES LANTERNES POUR HALLOWEEN.
625	ALLER CHERCHER LES ENFANTS À LA SORTIE DE L'ÉCOLE (SI ON N'EST PAS LÀ HABITUELLEMENT).
626	CUISINER EN FAMILLE LE WEEK-END.
627	FAIRE UNE ACTIVITÉ MANUELLE AVEC LES ENFANTS UNE FOIS PAR SEMAINE.
628	PASSER UNE JOURNÉE COMPLÈTE AVEC CHACUN DE SES ENFANTS INDIVIDUELLEMENT AU MOINS UNE FOIS PAR MOIS.
629	FAIRE LA MÊME PHOTO DE FAMILLE UNE FOIS PAR AN.
630	ALLER AUX ÉVÉNEMENTS PRÉVUS DANS SA PROPRE VILLE EN FAMILLE TOUT L'ÉTÉ.
631	METTRE EN PLACE UN RITUEL FAMILIAL MENSUEL POUR LES SORTIES ET ACTIVITÉS.
632	FAIRE UN CACHE-CACHE EN FAMILLE.
633	ORGANISER UNE CHASSE AU TRÉSOR.
634	CRÉER UN SPECTACLE DE MARIONNETTE.
635	PRÉPARER SA PROPRE PÂTE À TARTINER.
636	FAIRE UNE COMPÉTITION DE DICTÉE.
637	DÉCOUVRIR SON ARBRE GÉNÉALOGIQUE.
638	IMPRIMER UN ALBUM PHOTO DE CHAQUE ANNÉE.
639	FAIRE CHOISIR L'ACTIVITÉ DE LA JOURNÉE AUX ENFANTS UNE FOIS PAR MOIS.
640	LEUR CONSTRUIRE UNE CABANE EN BOIS DANS LE JARDIN.
641	CRÉER UN MINI TERRARIUM.
642	VISITER UNE FERME D'ANIMAUX.



**LE VOYAGE EST LA SEULE CHOSE
QU'ON ACHÈTE ET QUI NOUS REND
PLUS RICHE.**

ANONYME

VOYAGES

651	PARTIR EN CROISIÈRE.
652	PARTIR EN ROAD-TRIP EN VOITURE.
653	PARTIR UN ROADTRIP EN MOTO.
654	FAIRE UN ROADTRIP À VÉLO.
655	FAIRE DU BACKPACKING (VOYAGER AVEC UN SAC À DOS, DE FAÇON AUTONOME ET À PEU DE FRAIS).
656	DORMIR CHEZ L'HABITANT (OU FAIRE DU COUCHSURFING).
657	PARTIR EN VOYAGE EN AUTO-STOP.
658	EXPLORER UNE GROTTTE.
659	VISITER LES PYRAMIDES D'EGYPTE.
660	VISITER LES TEMPLES CACHÉS DANS LA JUNGLE AU CAMBODGE.
661	VOIR LES TEMPLES MAYAS.
662	ROULER EN MOTO SUR LA ROUTE 66 AUX ÉTATS-UNIS.
663	COURIR LE MARATHON DE NEW YORK.
664	DANSER AU CARNAVAL DE RIO.
665	FAIRE UN VOYAGE SEUL DANS UN PAYS INCONNU.
666	FAIRE UN VOYAGE EN FAMILLE.
667	FAIRE UN VOYAGE AVEC SES AMI(E)S.
668	SE DÉPLACER EN CANOË-KAYAK LE LONG D'UNE RIVIÈRE.
669	ALLER VISITER TCHERNOBYL.
670	ALLER DANS LA VILLE LA PLUS FROIDE DU MONDE (LAKOUTSK).
671	FAIRE DE LA PLONGÉE AU BELIZE.

672	PRENDRE UN BILLET D'AVION POUR UNE DESTINATION AU HASARD.
673	DORMIR DANS UNE AUBERGE DE JEUNESSE.
674	PRENDRE UN BILLET D'AVION SIMPLE SANS DATE DE RETOUR PRÉVUE.
675	FAIRE UN SAFARI EN AFRIQUE.
676	VOYAGER AU BORD D'UN VOILIER.
677	PARTIR EN RÉGATE.
678	FAIRE UN TREK.
679	FAIRE DU CAMPING SAUVAGE.
680	DORMIR À LA BELLE ÉTOILE.
681	S'INVITER À L'IMPROVISTE CHEZ DES LOCAUX.
682	FAIRE UN ROADTRIP EN VAN EN AUSTRALIE.
683	APPRENDRE LE TANGO À BUENOS AIRES.
684	NAVIGUER SUR LA RIVIÈRE SOUTERRAINE DE PUERTO PRINCESA AUX PHILIPPINES.
685	ALLER SUR LES ÎLES DE GALAPAGOS.
686	TRAVERSER L'ÉQUATEUR.
687	GRIMPER JUSQU'AU CHRIST RÉDEMPTEUR À RIO.
688	APERCEVOIR LES CHEVAUX SAUVAGES DE NAMIBI.
689	FAIRE TOUT UN PAYS À MOTO.
690	MONTER DANS UN TUC TUC EN THAÏLANDE.
691	FAIRE LE VIETNAM EN SCOOTER.
692	ASSISTER À LA POYA EN SUISSE.
693	VOYAGER SUR LE TRANSSIBÉRIEN.
694	DÉCOUVRIR LES GLACIERS ARGENTINS EN BRISE-GLACE.



**LA SEULE GARANTIE
EFFECTIVE DE LA LIBERTÉ,
C'EST ENCORE ET TOUJOURS
L'INDÉPENDANCE FINANCIÈRE.**

JEAN-CLAUDE CLARI

FINANCES

701	INSTALLER UNE APPLICATION DE GESTION DE BUDGET.
702	SUIVRE UNE FORMATION SUR L'INVESTISSEMENT BOURSIER.
703	NE RIEN DÉPENSER PENDANT 1 SEMAINE.
704	LIMITER SES DÉPENSES AU MINIMUM VITAL PENDANT 1 MOIS.
705	DEMANDER -10% SUR LE PROCHAIN CAFÉ OU THÉ.
706	INVESTIR DANS UNE START-UP.
707	PARTICIPER À UNE CAMPAGNE DE CROWDFUNDING AU MOINS UNE FOIS DANS SA VIE.
708	ÉCONOMISER 5% DE SES REVENUS SUR UN COMPTE À PART PENDANT UNE ANNÉE.
709	ÉCONOMISER 10% DE SES REVENUS SUR UN COMPTE À PART PENDANT UNE ANNÉE.
710	ÉCONOMISER 25% OU PLUS DE SES REVENUS SUR UN COMPTE À PART PENDANT UNE ANNÉE.
711	REMBOURSER TOUTES SES DETTES.
712	CHANGER DE BANQUE POUR UNE MOINS CHÈRE.
713	ESSAYER UNE BANQUE EN LIGNE.
714	OUVRIR UN COMPTE BANCAIRE INTERNATIONAL.
715	INVESTIR DANS UN PREMIER BIEN IMMOBILIER.
716	DEVENIR PROPRIÉTAIRE DE SA PREMIÈRE MAISON OU APPARTEMENT.
717	PLANIFIER TOUTES SES DÉPENSES À L'AVANCE PENDANT 1 MOIS.
718	SUIVRE UNE FORMATION SUR LA GESTION FINANCIÈRE.
719	JOUER À UN JEU DE SIMULATION DE GESTION FINANCIÈRE.
720	DÉFINIR SON OBJECTIF DE RETRAITE IDÉALE.

721	VIVRE DANS UN PAYS EN DÉVELOPPEMENT AVEC UN EURO PAR JOUR PENDANT UN MOIS.
722	CACHER SA CARTE BANCAIRE ET NE PAYER QU'EN LIQUIDE PENDANT 15 JOURS.
723	GARDER TOUTES SES PIÈCES JAUNES PENDANT 1 MOIS ET LES DONNER À UN SANS-ABRI.
724	ATTENDRE TROIS JOURS AVANT CHAQUE ACHAT IMPORTANT.
725	NÉGOCIER SES FRAIS BANCAIRES AVEC SON CONSEILLER CLIENT.
726	ÉTABLIR UN BUDGET MENSUEL DE DÉPENSES PAR CATÉGORIES.
727	PROFITER DE SON COMITÉ D'ENTREPRISE AU MOINS UNE FOIS PAR TRIMESTRE.
728	SORTIR FAIRE DES ESSAYAGES SHOPPING SANS SON PORTEFEUILLE.
729	METTRE EN VENTE TOUTES SES AFFAIRES NON UTILISÉES SUR INTERNET.
730	ORGANISER UN VIDE GRENIER.
731	TENIR UN STAND DANS UNE BRADERIE.
732	DÉNICHER DES VÊTEMENTS VINTAGE DANS UNE FRIPERIE ET LES REVENDRE SUR INTERNET.
733	ACHETER EN GROS SUR INTERNET ET REVENDRE EN DÉTAIL.
734	APPORTER SES REPAS AU TRAVAIL PENDANT TROIS MOIS.
735	FAIRE SA LISTE DE COURSES AVANT D'ALLER AU SUPERMARCHÉ.
736	ÉVITER D'ÊTRE À DÉCOUVERT PENDANT 12 MOIS.
737	COMPARER LES PRIX DU CARBURANT DANS LES STATIONS ENVIRONNANT SA VILLE.
738	FAIRE DES TRAJETS EN CO-VOITURAGE.
739	PRENDRE LES TRANSPORTS EN COMMUN AU LIEU DE SA VOITURE AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE.
740	RENÉGOCIER SON CRÉDIT IMMOBILIER.
741	PLANIFIER LES CADEAUX DE NOËL PLUSIEURS MOIS EN AVANCE.



**NOUS NE SOMMES PAS DES
ÊTRES HUMAINS AYANT UNE
EXPÉRIENCE SPIRITUELLE MAIS
DES ÊTRES SPIRITUELS AYANT UNE
EXPÉRIENCE HUMAINE.**

DEEPAK CHOPRA

SPIRITUALITÉ

751	ASSISTER À UN COURS DE MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE.
752	SUIVRE UN COURS DE YOGA.
753	SUIVRE UN COURS DE BIKRAM YOGA.
754	PASSER 48H SANS PRONONCER UN MOT.
755	MÉDITER 5 MINUTES CHAQUE JOUR PENDANT 21 JOURS.
756	MÉDITER 10 MINUTES PAR JOUR PENDANT 21 JOURS.
757	MÉDITER 20 MINUTES PAR JOUR PENDANT 30 JOURS.
758	FAIRE UNE MINI-RETRAITE SPIRITUELLE DANS UN MONASTÈRE.
759	S'IMMERGER DANS UNE AUTRE CULTURE DONT ON NE COMPREND PAS LA LANGUE.
760	FAIRE UN PÈLERINAGE.
761	DÉFINIR 3 DÉFAUTS SUR LESQUELS TRAVAILLER TOUS LES ANS.
762	DEMANDER PARDON À 3 PERSONNES QU'ON PENSE AVOIR BLESSÉES MALGRÉ SOI.
763	LIRE UNE PENSÉE POSITIVE PAR JOUR PENDANT UN MOIS.
764	TENIR UN JOURNAL DE GRATITUDE PENDANT UN MOIS.
765	LIRE TROIS LIVRES SUR LA SPIRITUALITÉ.
766	SE TROUVER DES QUALITÉS ET SE LES DIRE TOUT HAUT.
767	DISCUTER AVEC UN MOINE TIBÉTAIN.
768	DISCUTER AVEC UN CURÉ.
769	DISCUTER AVEC UN RABIN.
770	DISCUTER AVEC UN IMAM.
771	FAIRE UNE RETRAITE SPIRITUELLE EN INDE.

772	VIVRE DANS UN TEMPLE SHAOLIN PENDANT UNE SEMAINE.
773	REGARDER 3 DOCUMENTAIRES SUR LA SPIRITUALITÉ.
774	ÊTRE BIENVEILLANT AVEC LES PERSONNES QUI NOUS ENTOURENT.
775	ESSAYER DE VIVRE DANS L'UNION.
776	FAIRE PREUVE DE TOLÉRANCE ET DE COMPASSION.
777	COMMENCER UN NOUVEAU PROGRAMME DE MÉDITATION GUIDÉE.
778	TROUVER SA MISSION DE VIE.
779	ASSISTER À UN FESTIVAL DE MUSIQUES SPIRITUELLES.
780	AVANT DE SE LEVER, LIRE UNE PAGE D'UN LIVRE QUI NOUS FAIT DU BIEN PENDANT 1 MOIS.
781	FAIRE DES EXERCICES QUOTIDIENS DE RESPIRATION CONSCIENTE PENDANT 15 JOURS.
782	AU RÉVEIL, FAIRE UNE PRIÈRE OU MÉDITER PENDANT 21 JOURS.
783	PRENDRE UN MOMENT POUR OBSERVER SES RESENTIS PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELS.
784	LIRE UN DES TROIS LIVRES SAINTS (TORAH, LA BIBLE ET LE CORAN).
785	FAIRE UNE SÉANCE DE VOYANCE.
786	FAIRE UNE SÉANCE DE SPIRITISME.
787	FAIRE UNE SÉANCE D'HYPNOSE CHEZ UN PRATICIEN.
788	S'ESSAYER AU MODE DE VIE MINIMALISTE.
789	VIVRE SEUL COUPÉ DU MONDE PENDANT UNE SEMAINE.
790	PRENDRE UN COURS DE TAI CHI.
791	PRENDRE UN COURS DE QI GONG.
792	BOIRE OU SE BAIGNER DANS L'EAU DE LOURDES.
793	DEVENIR UN MAÎTRE ZEN.



**LA VALEUR D'UN HOMME TIENT
DANS SA CAPACITÉ À DONNER
ET NON DANS SA CAPACITÉ À
RECEVOIR.**

ALBERT EINSTEIN

CONTRIBUTION

751	PARTAGER UN REPAS AVEC UN SANS-ABRI.
752	RAMASSER LES DÉCHETS DANS UN JARDIN PUBLIC.
753	DEVENIR MEMBRE D'UNE ASSOCIATION.
754	PARTIR EN MISSION HUMANITAIRE.
755	PARTICIPER À UNE MARAUDE.
756	FAIRE DU VOLONTARIAT DANS SA VILLE UNE FOIS PAR MOIS PENDANT UNE ANNÉE.
757	DONNER DES COURS DE SOUTIEN BÉNÉVOLEMENT.
758	CRÉER SA PROPRE ASSOCIATION.
759	PASSER UNE DEMI-JOURNÉE EN MAISON DE RETRAITE.
760	LANCER UNE CAMPAGNE DE RÉCOLTE DE DONNS.
761	SOURIRE À 10 PERSONNES DANS LA RUE EN UNE JOURNÉE.
762	AIDER UNE PERSONNE À TRANSPORTER SES COURSES.
763	AIDER UNE PERSONNE À TRAVERSER LA RUE.
764	OFFRIR SON AIDE À UN INCONNU.
765	PROPOSER À UN AMI DE L'AIDER À DÉMÉNAGER.
766	PRENDRE 10 MINUTES POUR DISCUTER AVEC UN SANS-ABRI, UN MIGRANT OU UN RÉFUGIÉ POLITIQUE.
767	FAIRE UN DON DE 3 CHOSES DE VALEUR DONT ON A LE MOINS BESOIN.
768	FAIRE UN DON À UNE ASSOCIATION DIFFÉRENTE CHAQUE MOIS PENDANT UNE ANNÉE.
769	PASSER LE RÉVEILLON DE NOËL AVEC DES PERSONNES ISOLÉES.
770	INVITER UNE PERSONNE ISOLÉE À PARTAGER SON REPAS DE RÉVEILLON DE NOËL.

771	HÉBERGER DES VOYAGEURS CHEZ SOI SANS CONTREPARTIE FINANCIÈRE.
772	PASSER UNE JOURNÉE AVEC DES ENFANTS HOSPITALISÉS.
773	VISITER UN ORPHELINAT AU MOINS UNE FOIS DANS L'ANNÉE.
774	OFFRIR UN CADEAU DE NOËL À DES PERSONNES DANS LE BESOIN.
775	SERVIR À LA SOUPE POPULAIRE.
776	FAIRE UN COMPLIMENT À UNE PERSONNE DIFFÉRENTE CHAQUE JOUR PENDANT UNE SEMAINE.
777	FAIRE UNE BONNE ACTION PAR JOUR PENDANT UN MOIS.
778	PRENDRE LE TEMPS DE TÉLÉPHONER À SES PARENTS ET/OU GRANDS-PARENTS AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE.
779	ADOPTER UN ANIMAL À LA SPA.
780	DEVENIR FAMILLE D'ACCUEIL POUR UNE ASSOCIATION DE RECUEIL D'ANIMAUX ABANDONNÉS.
781	TRICOTER DES ÉCHARPES POUR LES SANS-ABRIS.
782	OFFRIR SES ANCIENS VÊTEMENTS AUX PERSONNES DANS LE BESOIN.
783	SIGNER 5 PÉTITIONS POUR DES CAUSES QUI NOUS TIENNENT À COEUR.
784	FAIRE DU BÉNÉVOLAT À TEMPS PLEIN PENDANT UNE SEMAINE.
785	FAIRE UN DON DU SANG.
786	AVOIR UN IMPACT DÉCISIF SUR UNE VIE HUMAINE.
787	PARTICIPER À LA CONSTRUCTION D'UN PUIT OU D'UNE ÉCOLE DANS UN PAYS EN VOIE DE DÉVELOPPEMENT.
788	PARTICIPER AU FINANCEMENT PARTICIPATIF D'UN PROJET ASSOCIATIF.
789	FAIRE UN MICRO-CRÉDIT À UN ENTREPRENEUR DANS UN PAYS EN DÉVELOPPEMENT.
790	FAIRE UN DON DE LIVRES À UNE INSTITUTION.
791	PARTICIPER À UNE COURSE CARITATIVE.



**JE N'AVAIS QU'UN SEUL BUT, DU
MATIN JUSQU'AU SOIR, ME TAILLER
UNE EXISTENCE À MES PROPRES
MESURES.**

FRIEDRICH NIETZSCHE

STYLE DE VIE

801	CHANGER DE STYLE VESTIMENTAIRE.
802	SE PRENDRE EN PHOTO CHAQUE JOUR PENDANT UN MOIS.
803	SORTIR CHAQUE SOIR PENDANT UN MOIS.
804	REPROGRAMMER SES STATIONS DE RADIO PRÉFÉRÉES DANS LA VOITURE.
805	CHANGER DE SUPERMARCHÉ.
806	VIVRE DANS UN AUTRE PAYS PENDANT UN MOIS.
807	CRÉER QUELQUE CHOSE DE SES PROPRES MAINS (POTERIE, BRICOLAGE...).
808	REDÉCORER TOTALEMENT SON APPARTEMENT OU MAISON.
809	DESCENDRE DEUX STATIONS DE MÉTRO/BUS AVANT SON ARRÊT ET MARCHER.
810	S'ESSAYER À UN NOUVEAU GENRE MUSICAL.
811	ÉCOUTER UN NOUVEAU GENRE MUSICAL PAR JOUR PENDANT UN MOIS.
812	ESSAYER DE NOUVEAUX LIEUX POUR TRAVAILLER.
813	PASSER 21 JOURS SANS CASQUE OU ÉCOUTEURS.
814	SE RENDRE DANS UN BAR INSOLITE.
815	SE RENDRE SEUL AU THÉÂTRE LE PLUS PROCHE.
816	CONTEMPLER LE COUCHER DU SOLEIL SUR UN TOIT D'IMMEUBLE.
817	ASSISTER À UN DÉFILÉ DE MODE.
818	ALLER AU CINÉMA ET CHOISIR UN FILM AU HASARD.
819	SE FAIRE UN SPA PENDANT SA PAUSE DU MIDI.
820	FAIRE UN RELOOKING VESTIMENTAIRE.
821	NE PLUS SUIVRE LES ACTUALITÉS PENDANT 30 JOURS.

822	ÉCRIRE UNE CHANSON.
823	REGARDER TOUS LES FILMS QUI ONT REÇU UN OSCAR.
824	SE RENDRE À UN MEETUP.
825	ÉCRIRE UN ARTICLE PAR JOUR PENDANT UN MOIS.
826	TENIR UN JOURNAL DU RIRE : ÉCRIRE LES 3 CHOSES QUI NOUS ONT LE PLUS FAIT RIRE DANS LA JOURNÉE.
827	INVITER DES INCONNUS À MANGER CHEZ SOI.
828	JOUER AU TOURISTE DANS SA PROPRE VILLE.
829	ASSISTER À UNE PIÈCE DE THÉÂTRE CLASSIQUE.
830	NE PAS LIRE SES MAILS NI ALLER SUR SES RÉSEAUX SOCIAUX PENDANT UNE SEMAINE.
831	S'ÉCLAIRER À LA BOUGIE PENDANT UN WEEKEND.
832	PASSER 48H SANS TECHNOLOGIE.
833	TESTER UN CASQUE DE RÉALITÉ VIRTUELLE.
834	REJOUER À UN JEU VIDÉO DE SON ENFANCE.
835	RÉALISER UN COURT-MÉTRAGE.
836	APPRENDRE À UTILISER UN NOUVEAU LOGICIEL.
837	FAIRE LE TRI DANS LES DOSSIERS DE SON ORDINATEUR.
838	TERMINER UN JEU VIDÉO.
839	REGARDER UN FILM EN PLEIN AIR.
840	CRÉER SON PROPRE JEU DE SOCIÉTÉ.
841	DÉMARRER UNE NOUVELLE COLLECTION.
842	ASSISTER AU TOURNAGE D'UNE ÉMISSION TÉLÉ.
843	CRÉER ET POSTER UNE VIDÉO PUBLIQUE SUR YOUTUBE.



**LE SENS DE LA VIE, C'EST JUSTEMENT
DE S'AMUSER AVEC LA VIE.**

MILAN KUNDERA

JUSTE POUR S'AMUSER

851	SE FAIRE TATOUER.
852	SE FAIRE UN PIERCING.
853	ÉCRIRE UN SKETCH HUMORISTIQUE.
854	JOUER UN SKETCH DANS UNE SCÈNE OUVERTE.
855	ASSISTER À UN OPÉRA CLASSIQUE EN LANGUE ÉTRANGÈRE.
856	ESSAYER UN NOUVEL INSTRUMENT DE MUSIQUE.
857	MONTER DANS UNE GRANDE ROUE.
858	FAIRE UN MANÈGE À SENSATION.
859	TÉLÉPHONER À UN NUMÉRO AU HASARD ET SE FAIRE CONSEILLER UN FILM.
860	PLONGER D'UNE FALAISE DANS UNE EAU PROFONDE.
861	FAIRE UN PIQUE-NIQUE À MINUIT.
862	ASSISTER AU CONCERT D'UN GROUPE AMATEUR.
863	CHANTER FAUX DANS UN KARAOKÉ.
864	LANCER UN CONCOURS DE LA DANSE LA PLUS RIDICULE SUR LA PISTE DE DANSE D'UN BAR OU BOÎTE DE NUIT.
865	ÉCRIRE UNE NOUVELLE.
866	FAIRE UNE FISH PÉDICURE.
867	JOUER AU BINGO.
868	FAIRE UNE PARTIE DE PAINTBALL.
869	FAIRE UNE PARTIE DE LASER GAME.
870	FAIRE UNE PARTIE DE KARTING.
871	FAIRE UN ESCAPE GAME.

872	FAIRE UNE EXPÉRIENCE « ZÉRO GRAVITÉ ».
873	VISITER UNE MAISON HANTÉE.
874	APPRENDRE À TRICOTER.
875	LIRE UN LIVRE AU HASARD SANS REGARDER LA COUVERTURE.
876	TENIR LE JOURNAL INTIME D'UNE PERSONNE IMAGINAIRE.
877	ÉCRIRE UN POÈME.
878	S'INSCRIRE DANS UNE CHORALE.
879	FAIRE UNE NUIT BLANCHE AU MOINS UNE FOIS DANS L'ANNÉE.
880	PARTICIPER À UNE SÉANCE DE JEUX DE RÔLE GRANDEUR NATURE.
881	ABORDER DES INCONNUS AVEC DES RÉPLIQUES DE FILM CULTES.
882	PARTICIPER À UN TOURNOI MÉDIÉVAL.
883	FAIRE UN COSPLAY.
884	CRÉER SA PROPRE PINATA.
885	TOUT FAIRE DE SA MAIN GAUCHE SI ON EST DROITIER (ET L'INVERSE SI ON EST GAUCHER) PENDANT UNE JOURNÉE.
886	SE METTRE DANS LA PEAU D'UN AVEUGLE PENDANT UNE DEMI-JOURNÉE (EN SE BANDANT LES YEUX).
887	MONTER SUR UN TAUREAU MÉCANIQUE.
888	SE TEINDRE LES CHEVEUX DANS UNE COULEUR ORIGINALE.
889	FAIRE UNE ZOMBIE WALK.
890	SORTIR DÉGUISÉ(E) DANS LA RUE (HORS HALLOWEEN).
891	REGARDER DE NOUVEAU UN DESSIN-ANIMÉ QU'ON AIMAIT ÉTANT PETIT(E).
892	GRIMPER DANS UN ARBRE.
893	FAIRE L'ANGE DANS LA NEIGE.



**L'ÉDUCATION EST L'ARME LA PLUS
PUISSANTE POUR CHANGER LE
MONDE.**

NELSON MANDELA

APPRENTISSAGES

901	PASSER SON PERMIS AUTO OU MOTO.
902	PASSER SON PERMIS BATEAU.
903	REPRENDRE SES ÉTUDES.
904	DÉCROCHER UN NOUVEAU DIPLÔME.
905	APPRENDRE À PARLER UNE NOUVELLE LANGUE.
906	DEVENIR BILINGUE.
907	DEVENIR TRILINGUE.
908	MAITRISER PLUS DE CINQ LANGUES.
909	PRENDRE UN COURS DE PHOTOGRAPHIE.
910	APPRENDRE À DESSINER.
911	APPRENDRE À FAIRE UN DISCOURS DEVANT UN PUBLIC.
912	APPRENDRE À JOUER D'UN INSTRUMENT.
913	PRENDRE UN COURS DE CHANT.
914	PRENDRE UN COURS DE THÉÂTRE.
915	APPRENDRE À COUDRE SES PROPRES VÊTEMENTS.
916	RÉSoudre UN RUBIK'S CUBE.
917	CONSTRUIRE UN MEUBLE SOI-MÊME.
918	RÉNOVER UNE VIEILLE MAISON OU UN VIEIL APPARTEMENT.
919	LIRE UN LIVRE DANS UNE LANGUE ÉTRANGÈRE.
920	PRENDRE UN COURS DE POTERIE.
921	SUIVRE DES COURS D'ÉCRITURE DE SCÉNARIO.

922	SUIVRE UN ATELIER D'ÉCRITURE.
923	OUVRIR LE DICTIONNAIRE UNE FOIS PAR JOUR POUR APPRENDRE UN NOUVEAU MOT.
924	APPRENDRE À JARDINER.
925	PARLER EXCLUSIVEMENT UNE LANGUE ÉTRANGÈRE PENDANT UN MOIS.
926	ESSAYER DE NOUVELLES MÉTHODES DE PRODUCTIVITÉ.
927	PRENDRE UN COURS D'ŒNOLOGIE.
928	RÉSoudre UN CASSE-TÊTE CHINOIS.
929	COMMENCER UN NOUVEAU JEU VIDÉO.
930	APPRENDRE LES BASES DU CODE INFORMATIQUE.
931	APPRENDRE LES PREMIERS SECOURS.
932	FAIRE UNE VISITE GUIDÉE D'UN MUSÉE.
933	SUIVRE UNE VISITE GUIDÉE DANS SA PROPRE VILLE.
934	FAIRE À LA SUITE TOUTES LES RECETTES D'UN LIVRE DE CUISINE.
935	S'INSCRIRE À UN CLUB DE PASSIONNÉS.
936	DEVENIR UN AUTODIDACTE DANS AU MOINS UNE DISCIPLINE.
937	PRENDRE DES COURS DU SOIR.
938	SUIVRE UN ATELIER SUR L'AMÉLIORATION DE LA MÉMOIRE.
939	SUIVRE UNE FORMATION SUR LA LECTURE RAPIDE.
940	APPRENDRE À « BIEN APPRENDRE ».
941	ÉTUDIER LA RHÉTORIQUE.
942	APPRENDRE PAR COEUR TOUTES LES CAPITALES DES PAYS DU MONDE.
943	APPRENDRE À RECONNAÎTRE LES DRAPEAUX DE PLUS DE 100 PAYS.
944	APPRENDRE PAR COEUR UN DISCOURS CÉLÈBRE.



“
**L'HOMME MEURT UNE PREMIÈRE
FOIS À L'ÂGE OÙ IL PERD
L'ENTHOUSIASME.**

HONORÉ DE BALZAC

AVENTURES

951	FAIRE DE LA PLONGÉE DANS UN AQUARIUM GÉANT.
952	FAIRE UNE EXCURSION EN SOUS-MARIN.
953	PLONGER DANS UNE CAGE POUR OBSERVER DES REQUINS BLANCS.
954	NAGER AVEC DES REQUINS.
955	OBSERVER DE PRÈS DES CROCODILES SAUVAGES.
956	FLOTTER DANS LA MER MORTE.
957	TRAVERSER UN LAC À LA NAGE.
958	FAIRE UNE BALADE À DOS DE CHAMEAU.
959	FAIRE DU CHEVAL SUR UN BORD DE MER.
960	CARESSER UN ÉLÉPHANT.
961	TRAIRE UNE VACHE.
962	PRENDRE 10 SELFIES AVEC DES INCONNUS.
963	APPRENDRE UN MOT À UN PERROQUET.
964	VISITER DES RUINES SOUS-MARINES.
965	EXPLORER UNE ÉPAVE DE BATEAU EN PLONGÉE.
966	FAIRE DE LA PLONGÉE DANS UNE GROTTES SOUS-MARINE.
967	PRENDRE UNE PHOTO AVEC UN SERPENT.
968	VOIR UN SCORPION DE PRÈS.
969	PRENDRE UNE ARAIGNÉE DANS LA MAIN.
970	FAIRE DU SANDBOARDING (SURFER SUR LE SABLE).
971	APPRENDRE À FAIRE DU WIND-SURF.

972	FAIRE UN BAPTÊME D'HÉLICOPTÈRE.
973	FAIRE UN BAPTÊME D'ULM.
974	FAIRE UN TOUR EN MONGOLFIÈRE.
975	FAIRE UN SAUT EN PARACHUTE.
976	FAIRE UN BAPTÊME EN AVION DE CHASSE.
977	FAIRE UN SAUT DANS UN SIMULATEUR DE CHUTE LIBRE (SOUFFLERIE).
978	PASSER SON BREVET DE SAUT EN PARACHUTE.
979	TESTER UN SIMULATEUR DE VOL.
980	VOLER À LA VITESSE DU SON.
981	VOLER DANS UN AVION À HÉLICES.
982	CONDUIRE UNE VOITURE DE COURSE.
983	DÉPASSER LES 300KM/H SUR UN CIRCUIT DE COURSE FERMÉ.
984	FAIRE UN CIRCUIT EN FORMULE 1.
985	FAIRE UN TOUR EN MOTO DE SPORT.
986	PARTICIPER À UN RALLYE-RAID AMATEUR.
987	PARTICIPER À UNE COURSE DE VOITURE EN CIRCUIT.
988	TESTER LE SLACKLINE (MARCHER SUR UNE SANGLE ÉLASTIQUE SANS AUCUN ACCESSOIRE).
989	FAIRE UN LABYRINTHE.
990	FAIRE UN TOUR DANS UN GRAND HUIT.
991	FAIRE TOUS LES MANÈGES D'UN PARC D'ATTRACTION.
992	FAIRE TOUTES LES ATTRACTIONS D'UN PARC AQUATIQUE.
993	OBSERVER DE PRÈS UN VOLCAN EN ACTIVITÉ.

