

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 1 : LA CONTRADICTION

Objectif : Cet exercice va vous permettre de ramener à votre conscient une réaction, une pensée que vous avez eu et ainsi de commencer à comprendre et à analyser une pensée limitante que vous avez sur vous
Cela va commencer à vous donner du recul sur des schémas inconscients de votre quotidien

1 - Quelle est la situation où vous avez pu expérimenter la contradiction dans votre vie récemment?

2 - Vous souvenez vous comment vous avez réagit à ce moment là? Une pensée, une sensation, un sentiment...? (essayer de vraiment identifier et vous remettre dans le contexte durant quelques secondes)

3 - Pourquoi pensez vous que cette idée, cet avis, est complètement rejeté par votre cerveau actuellement?

Si vous souhaitez me soumettre vos réponses, avoir un retour par mail, ou même un petit entretien de qq minutes via zoom, n'hésitez pas à me faire suivre votre fiche complétée, par mail à julielapresle@yahoo.com



www.julielapresle.com

Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL