

J'allège mon esprit

EXERCICE ÉPISODE 4 : L'ÉCHÉC

Objectif : L'exercice de cette semaine va vous aider à voir si la peur de l'échec vous empêche d'avancer, d'aller de l'avant. Si suite à la déception, ou à la tristesse vous arrivez à rebondir sur quelque chose de positif qui vous aidera à avancer. Ou au contraire, si vous n'arrivez pas à sortir de vos pensées, et restez bloqués sur celui-ci.

Il est très important de réussir à transformer cela en une expérience formatrice, bien que difficile afin de vous laisser la chance de continuer à évoluer comme vous le méritez.

Si besoin, je vous aiderai à comprendre vos "schémas", n'hésitez pas à revenir vers moi.

Si vous souhaitez me soumettre vos réponses, me poser des questions, 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

1 - Quelle est votre définition de l'échec ?

2 - Cela a-t-il des répercussions dans votre vie?

3 - Quelle est la dernière situation d'échec que vous avez rencontré dans votre vie?

4 - Qu'avez vous ressenti?

5 - Qu'est ce que cela a eu comme conséquence pour vous? Qu'avez vous pensé à ce moment là?

6 - Ressortez vous quelque chose de positif de cette expérience?

7 - Comment selon vous, vous pourriez mieux vivre ce rapport à l'échec dans votre vie?



www.julielapresle.com

Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL