

J'allège mon esprit

EXERCICE ÉPISODE 5 :ÊTRE SOI

Objectif : L'exercice de cette semaine va vous aider à vous reconnecter à vous même et à vous poser la question de, qui vous êtes vraiment. Quelles sont vos envies, vos rêves, que vous n'osez peut être pas envisager ou juste vous avouer.

Si besoin, n'hésitez pas à revenir vers moi si vous avez des questions ou des réponses qui bloquent, ou restent en "suspend".

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 - C'est quoi pour vous "être soi" ?

2 - Vous êtes vous déjà senti(e) comme perdu(e) face à vous même? Par quoi cela s'est il traduit?

3 - Diriez vous que vous êtes pleinement épanoui(e)? Pourquoi?

4 - Y-a-t-il quelque chose que vous aimeriez faire dans votre vie et que vous n'avez pas encore mis en place de peur d'être jugé(e) (ou autre)?



www.julielapresle.com

Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL