

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 3 : DUR DE PASSER À L'ACTION 2
ET SI NOS ÉMOTIONS ÉTAIENT DETERMINANTES ?

Objectif : Cet exercice va vous permettre d'identifier l'émotion que vous cherchez à ressentir en choisissant cette action. Et de là, vous pourrez identifier quelle pensée pourrait vous permettre de ressentir cela.

Grâce à cet ensemble, vous pourrez mettre bout à bout les différents éléments pour enfin faire cette action ou remplir cet objectif tant désiré.

Et si besoin, je vous y aiderai, 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 l'émotion, (le sentiment) que vous voudriez ressentir pour enfin être prêt(e) à agir et à passer à l'action souhaitée dans votre vie?

(Motivé(e), excité(e), joyeux(se), confiant(e), déterminé(e), etc)

2 - Pensez vous que cette émotion vous est "accessible" lorsque vous pensez à cette action? Pourquoi ?

3 - Quelle pourrait être la pensée, qui vous aiderait à ressentir ce sentiment? Quelle phrase pourrait vous amener à ressentir cette émotion recherchée?

Je suis capable, je l'ai déjà fait, je vais apprendre cette notion, etc

4 - En ayant cette pensée, et en ressentant donc cette émotion, cela serait il plus facile d'envisager un passage à l'action plus simple, fluide et efficace pour vous? Pourquoi?



www.julielapresle.com

Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL