

# J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 2 : DUR DE PASSER À L'ACTION 1

**Objectif :** Cet exercice va vous permettre de mieux comprendre pourquoi l'action que vous souhaitez mettre en place est si difficile à appliquer.

Il vous permettra de voir que le travail à faire devra se diriger sur la pensée que vous avez (question 5) et non sur un facteur extérieur

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](mailto:julielapresle@yahoo.com)

**1 - Quelle est l'action que vous souhaiteriez mettre en place actuellement et qui vous cause des difficultés?**

**2 - Quelles sont ces difficultés rencontrées?**

**3 - Pourquoi n'arrivez vous pas à passer à l'action (à aller au bout) dans ce cas précis?**

**4 - Que ressentez vous lorsque vous pensez à cette situation (quelle émotion)?**

**5 - Quelle est la principale pensée qui en ressort? (pensée de jugement, pensée sur l'action en elle même, ...)**



[www.julielapresle.com](http://www.julielapresle.com)

**Julie Lapresle**

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL