

# J'allège mon esprit

EXERCICE ÉPISODE 7 : LE FUTUR MOI

**Ecrivez vous une lettre à vous même, en vous mettant dans votre peau dans 5 ou 10ans. (voir sur le côté de cette fiche pour des bases, si vous avez besoin de recentrer le "sujet" de votre courrier)**

**Objectif** : L'exercice de cette semaine va vous demander de vous placer dans votre peau. Mais attention.... Dans 5 ou 10ans.... A vous de choisir entre les deux : mais attention, on se concentre sur 3 choses :

Vous êtes arrivé(e) exactement où vous vouliez dans votre esprit..

Vous allez réfléchir aux conseils que vous vous donneriez...  
Que vous diriez vous d'arrêter de faire, de continuer, de commencer?

Et que vous diriez vous d'autre?  
Sur d'autres aspects de votre vie peut être, ou n'importe quoi d'autre qui vous semblerait pertinent ou intéressant...

Bonne écriture :)

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)



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

**Julie Lapresle**

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL