

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 8 : 1PAS EN AVANT, 2PAS EN ARRIÈRE

Objectif : Cet exercice a pour objectif de vous remémorer une situation où ce type pensée est apparue, et ainsi de constater les effets de celle-ci. Conscientiser le fait que c'est "juste" une pensée et voir dès lors les effets néfastes que cela peut avoir...à l'opposé du but recherché à la base : celui d'évoluer, d'avancer, de progresser....

1 - Est ce qu'il vous est déjà arrivé d'avoir cette pensée d'"1 pas en avant, 2 pas en arrière" dans votre vie?

2 - Si oui, quelle est la situation qui vous a amené(e) à penser cela dans votre vie récemment?

3 - Quelle est la pensée, qui, clairement, vous a donné cette impression de régression/ de stagnation? (essayer de noter la phrase précise)

4 - Pourquoi pensez vous que vous en êtes arrivé(e) à penser cela sur la situation et qu'avez vous ressenti alors?

5 -Quel résultat cela a t il amené dans votre vie selon vous? (décrire de la façon la plus détaillée possible)

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



www.julielapresle.com

Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL