

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 13 : LE PARDON

Objectif : En continuité avec le travail de la semaine dernière, on va voir comment et pourquoi pardonner...

Ce que cela signifie vraiment pour vous, et comment redéfinir les vrais objectifs et intérêts du pardon.

Pour vous et pas pour l'autre...

1 - Qu'est ce que le pardon pour vous?

2 - Est ce que vous avez déjà pardonné quelque chose ou quelqu'un dans votre vie? Si oui, qui ou quoi?

3 - Pensez vous le faire pour vous ou dans l'intérêt de l'autre, lors des moments où vous l'avez déjà mis en pratique?

4 - Pensez à une situation où vous éprouvez de la colère ou de la rancœur actuellement. Décrivez la. Seriez vous prêt(e) à pardonner? Pourquoi?

5 - Que pensez vous qu'accorder ce pardon pourrait (vous) faire dans votre vie?

Si vous souhaitez me soumettre vos réponses, me poser des questions, avoir un retour par mail, ou même un entretien de quelques 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