

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 11 : LES LIMITES

Objectif : Cette semaine on s'aventure dans un exercice impactant : définir la 1ère barrière émotionnelle de notre nouveau "nous".
Comment la formuler, envers qui, et surtout... est elle vraiment décidée par nous et pour nous?
Et pas dans une envie de changer l'autre selon nos "modes d'emploi"?

1 - Ressentez vous parfois le besoin de fixer des limites, des barrières, dans différentes situations de votre vie?

**2 - Quelle serait la lère à mettre en place selon vous?
Avec qui, et pourquoi?**

**3 - Quelle serait la demande exacte à formuler ("Si tu...")
Et quelle en serait la conséquence si elle n'était pas respectée ("Alors je vais...")**

4 - Pourquoi pensez vous que cette barrière n'avait pas vraiment encore été mise en place? Pourquoi?

5 - En quoi, selon vous, cette demande est "légitime" et ne relève pas d'une envie de contrôler l'autre?

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