

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 12 : LA RANCOEUR

Objectif : On explore nos rancœurs cette semaine... Quelle est la rancœur la plus présente que vous entretenez actuellement dans votre vie et pourquoi? Comment pensez vous qu'elle vous impacte et comment réussir à sortir de cette douleur en quelques questions : c'est parti... Et n'hésitez pas, je suis là pour répondre à toutes vos questions...

1 - Qu'est ce que la rancœur pour vous?

2 - L'expérimentez vous dans un aspect de votre vie actuellement? Envers quelqu'un en particulier?

3 - Pourquoi selon vous? Quelle est la raison de cette rancœur?

4 - Pensez vous que celle ci est positive, ou génératrice de quelque chose de constructif pour vous actuellement?

5 - Pourriez vous réussir à changer votre point de vue, votre pensée, sur le sujet qui vous crée cette rancœur actuellement? Si non, pourquoi? E si oui, comment selon vous?

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