

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 16 : "JE NE SAIS PAS"

Objectif : Cette semaine on s'essaie à un exercice particulier : quelle est l'une des dernières fois où vous vous êtes dit "je ne sais pas" comme un moyen de vous bloquer (ou de vous protéger)...? Pourquoi, comment, et quelles conséquences, une phrase si anodine, peut elle avoir sur votre vie?

Laissez vous un peu de temps pour cet exercice pour retrouver ces exemples. Votre cerveau vous a "protégé(e)" alors il est normal qu'il vous rende la tâche difficile quand vous allez vous poser des questions et encore une fois vous ramener à ce "je ne sais pas".

Posez vous des questions, prenez le temps pour vous et laissez remonter tout cela en confiance :)

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

1 - Vous arrive t il parfois de chercher une réponse à une question importante ou à une situation et de vous retrouver avec ce "je ne sais pas" comme seule et unique solution?

2 - Pourriez vous aller chercher des exemples dans vos souvenirs et les écrire (autant que vous le pouvez) afin de les ramener à votre conscient aujourd'hui?

3 - Pouvez vous, aujourd'hui, avec le recul, répondre à ce "je ne sais pas"? Essayez de vous prêter à l'exercice pour l'un de vos exemples...

4 -Si oui, pourquoi, sincèrement (prenez votre temps) pensez vous que vous aviez préféré rester avec votre question sans réponse la lère fois...Qu'est ce que cela vous permet de voir, de constater, sur vous ou une situation bien particulière?



www.julielapresle.com

Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL