

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 15 : SE CONCENTRER POUR ENFIN SE LIBÉRER

Objectif : Dans cet exercice, nous allons voir dans quel domaine il vous serait utile de vous concentrer actuellement dans votre vie. Pour enfin faire avancer un projet, un objectif important pour vous, sans pour autant rajouter de la pression ou du stress...

1 - Avez vous cette sensation d'être submergé(e) par toutes les choses à faire? Ressentez vous le besoin de simplifier les choses parfois?

2 - Avez vous un projet, un objectif important que vous n'arrivez pas à concrétiser à cause de ce manque de temps?

3 - Quelles seraient les étapes nécessaires à la concrétisation de ce projet?

4 - Pensez vous qu'en vous concentrant sur cette tâche, sans distraction extérieure, vous pourriez être plus à même d'entrevoir ces actions comme réalisables?

5 - Comment pourriez vous mettre en place délibérément des plages horaires dédiées uniquement à ce projet ? Comment cela se présenterait il?

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