

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 17 : " SE COMPARER POUR MIEUX SE JUGER "

Objectif : On travaille cette fois ci sur le dernier événement qui vous as amené à vous comparer à quelqu'un de manière négative...

Qu'est ce que cela vous amène vraiment de faire cela?

Est ce utile pour vous? Est ce bienveillant?

Allons voir quelles pensées ressortent de telles actions...

1 - Vous arrive t il parfois de vous comparer aux autres dans différents "aspects" de votre vie? Lesquels?

2 - Pourquoi selon vous utilisez vous cette "action"?

3 - Pouvez vous décrire la dernière fois que cela vous est arrivé.

4 - Quel est la principale émotion qui est ressorti de cette comparaison? Pourquoi?

5 - Quelle a été la pensée qui a déclenché cette émotion? Pensez vous que celle ci vous serve ou vous aide d'une manière quelconque?

6 - Pourriez vous imaginer une autre pensée qui vous servirait plus que la précédente, et vous aide ainsi à entreprendre quelque chose de positif pour 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