

# J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 20 : L'IMPORTANCE DES QUESTIONS

**Objectif** : Les questions...

On aborde beaucoup cela, ici, dans ces fiches, mais dans votre vie...?!

Quelles sont celles qui passent dans votre esprit chaque jour et sont elles réellement pertinentes?

Quelles sont celles qui pourraient avoir un impact bien plus important et pourquoi?

On voit tout cela dans vos réponses.... C'est à vous :)

**1 - Quelles sont les principales questions que vous vous posez au quotidien?**

**2 - Pensez vous que celles-ci sont génératrices d'actions? De mises en place "utiles" pour votre évolution?**

**3 - Quel type de questionnement souhaiteriez vous mettre en place de manière journalière afin de tendre vers de nouveaux objectifs?**

**4 - Comment pensez vous que cela pourrait vous aider enfin à avancer dans votre cheminement actuel? Vos envies? Vos rêves?**

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](mailto:julielapresle@yahoo.com)



[www.julielapresle.com](http://www.julielapresle.com)

**Julie Lapresle**

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL