

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 19 : NOTRE RELATION À LA NOURRITURE

Objectif : On explore aujourd'hui votre relation à la nourriture. Qu'elle est elle vraiment?
Comment interagissez vous avec elle, quelles sont vos pensées sur elle et quelles sont les difficultés que vous pouvez rencontrer....
Alors c'est parti pour une rencontre enrichissante et intéressante :)

1 - Comment décririez vous votre relation à la nourriture?

2 - Est ce une relation qui vous convient ou souhaiteriez vous la faire évoluer? Pourquoi?

3 - Qu'est ce que vous aimeriez changer? Quelle serait, "la relation idéale" entre vous?

4 - Pourquoi pensez vous que vous en êtes là aujourd'hui avec la nourriture ?

5 - Quelles sont selon vous les éléments qu'il faudrait mettre en place afin de trouver un équilibre afin d'avoir un échange bienveillant avec elle?

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