

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 22 : L'AUTOMATISME DE NOS PENSÉES

Objectif : Un peu de recherche à faire aujourd'hui pour enfin découvrir la pensée la plus ancrée dans votre quotidien et qui vous empêche inconsciemment d'accomplir tout ce dont vous pourriez rêver (pour vous et votre vie)

1 - Quelle est selon vous la pensée la plus récurrente que vous avez dans votre vie (sur vous) et qui ne vous aide pas à avancer?

2 - Pourquoi est elle nuisible à votre développement? Que ressentez vous quand elle est là?

3 - Pourquoi selon vous est elle si présente?

4 - Imaginez votre vie, votre croissance, si cette pensée ne définissait plus vos journées? Qui seriez vous alors? (imaginez le plus de situations possible et voyez l'impact que cela pourrait avoir (vie de couple, vie pro, vie amicale, relations, amour de vous, etc))

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