

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 23 : ET SI PLEURER ÉTAIT MA FORCE

Objectif : On observe cette semaine votre relation avec les pleurs... Les redoutez vous? Font ils parti de votre quotidien?
Ou au contraire cela vous arrive rarement...? On explore cela au travers des questions de cette semaine

1 - Quelle est votre relation avec votre "habilité" à pleurer ou non?

2 - Savez vous quelle émotion prédominante vous amène à pleurer lorsque cela vous arrive..?

**3 -Quelle est la principale pensée que vous avez, lorsque vous pensez au fait de pleurer ? (Trouvez vous que cela est signe de faiblesse,... quelles sont vos croyances en général)
Et pourquoi selon vous?**

4 -Comment, changer d'opinion par rapport à cette action de pleurer, pourrait peut être changer votre quotidien?

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