

# *J'allège mon esprit*

EXERCICE EPISODE 26 : ET SI J'EN ÉTAIS EXACTEMENT LÀ OÙ JE DOIS EN ÊTRE?

**Objectif :** Cette semaine on s'intéresse aux difficultés que l'on peut parfois éprouver quand on se retrouve à essayer d'échapper au moment présent. Et on essaie de découvrir pourquoi...  
Quelle émotion cherche t on désespérément à atteindre ou à fuir...?

**1 - Avez vous la sensation de souvent regretter une "époque", ou d'attendre quelque chose de nouveau dans votre vie?**

**2 - Comment cela se traduit il dans votre quotidien? Quelles sont les conséquences que cela peut avoir?**

**3 -Avez vous l'impression de vivre pleinement le moment présent? D'être pleinement présent(e) dans votre quotidien? Pourquoi?**

**4 -Quelle est selon vous la raison? Cherchez vous à ressentir quelque chose de différent que l'émotion que vous avez sur le moment? Si oui, laquelle "fuyez" vous, et pourquoi?**

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