

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 25 : ET SI MON BONHEUR NE DÉPENDAIT QUE DE MOI?

Objectif : Cette semaine on explore ce qui nous empêche encore d'accéder à cette liberté d'esprit qui pourrait enfin nous permettre de ne plus laisser notre bonheur "aux mains" des autres...

**1 - Avez vous tendance à reprocher des choses aux autres dans votre quotidien? Même sur des choses basiques?
Choses qui vous empêchent de vous sentir comme vous le souhaiteriez?**

2 - Dans quelles situations par exemple?

3 -Quelle est la pensée principale qui vous amène à ressentir ce sentiment qui ne vous plait pas? Et quelle est cette émotion dominante?

4 -Comment pourriez vous changer cette pensée pour vous amener une émotion, plus douce, agréable, positive, ou moteur dans votre vie?

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