

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 27 : J'AI LE DROIT DE CHANGER

Objectif : Dans cette fiche 27, on va regarder comment le "changement" se traduit pour vous dans votre quotidien... Est ce que vous avez l'impression que c'est difficile d'imposer des changements, autant à vous, qu'à votre entourage...?

1 - Avez vous l'envie de changer des choses dans votre vie? Lesquelles?

2 - Avez vous l'impression que cela vous est impossible? Pourquoi?

3 - Vous sentez vous freinés par l'avis des autres, ou le vôtre?

**4 -Quelle est selon vous la pensée qui vous freine?
Et quelle émotion celle-ci génère t elle chez vous?**

**5 -Se peut il que vous ressentiez un frein en pensant à ce que les autres pourraient penser si vous changiez d'une quelconque manière?
Qui 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



www.julielapresle.com

Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL