

# J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 30 : SE PLAINDRE...

**Objectif :** Et vous, vous arrive t il de vous plaindre? Comment, pourquoi, à quel sujet?

On explore un peu mieux tout ça cette semaine pour vous aider à comprendre les raisons, et si cela vous est bénéfique....

**1 - Que pensez vous des gens qui se plaignent? Quelle est votre pensée ou votre réaction lorsque vous vous retrouvez en leur présence.**

**2 - Quelle est l'émotion que cela génère chez vous? Pourquoi?**

**3 - Dans quelles situations vous retrouvez vous dans ce cas, vous aussi? A quel sujet principalement en ce moment?**

**4 - Quelle est la conséquence pour vous, de rester focalisé(e) sur cette phrase ou ces impressions au quotidien**

**5 -Pourriez vous adopter une pensée différente sur la situation qui vous permettrait de la faire évoluer et de ne plus ressentir le besoin de vous plaindre à ce sujet? Laquelle?**

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