

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 28 : C'EST QUOI CETTE ENVIE DE "PERDRE DU POIDS" EN FAIT?

Objectif : Cette semaine on va ensemble voir comment l'image de votre corps est reliée à votre idée du poids idéal et pourquoi vous en êtes arrivé là... ;)

1 - Avez vous une idée assez précise de ce à quoi devrait ressembler votre corps pour que vous vous sentiez bien/mieux? (Décrire votre pensée)

2 - Cette image est elle liée dans votre esprit à un poids que vous devriez peser, ou à un idéal bien précis? Pourquoi selon vous? Quelle pensée vous amène à cela?

3 - Si vous n'avez pas exactement le corps que vous souhaiteriez actuellement, vous retrouvez vous parfois à vous juger ou vous rabaisser? Comment?

4 -Quelles en sont les conséquences selon vous? Cela vous aide t il vraiment à parvenir à votre objectif?

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