

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 29 : C'EST TOUJOURS À MOI DE "FAIRE DES EFFORTS"

Objectif : Nous allons ensemble, grâce à ces quelques questions, voir quand est ce que cette phrase apparait le plus pour vous. Et surtout quelles conséquences elle peut avoir sur vos envies d'évolution et de changement...

1 - Quand vous êtes vous dit cette fameuse phrase de "c'est toujours moi..." dernièrement? Complétez la entièrement.

2 - Quelle était la circonstance exacte pour que vous en arriviez à avoir cette pensée? Décrivez au mieux la situation en détails.

3 - Quelle est l'émotion que cette phrase génère chez vous? Pourquoi?

4 - Que faites vous, quand vous vous dites cela et que vous ressentez ce sentiment? Décrivez au mieux vos actions/inactions ou réactions...

5 - Quel est le résultat final selon vous...? Cela finit il par servir vos intérêts, votre but de base?

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