

# J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 31 : LA GRATITUDE C'EST BIEN, MAIS ATTENTION...

**Objectif** : La gratitude c'est fabuleux, c'est indispensable, mais comment vous en servez vous au quotidien..? On va voir ensemble comment en faire une alliée efficace et pas une ennemie redoutable...

**1 - Quelle est la place qu'a la gratitude dans votre quotidien actuellement?**

**2 - Si vous pratiquez déjà, par quel biais réussissez vous à la mettre en place? Sinon, comment souhaiteriez vous l'inclure dans votre vie?**

**3 - Avez vous déjà conscience du nombre de choses positives qui font partie de votre quotidien et qui le rende incroyable? Pourriez vous en citer un maximum d'exemples ici?**

**4 - Rencontrez vous des difficultés pour mettre en place une routine évoquant vos gratitudes journalières? Lesquelles? Selon vous, comment pourriez vous contrer ces difficultés?**

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