

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 32 : MA RELATION À MOI MÊME ET DONC AUX AUTRES...

Objectif : Notre relation à nous même est sans aucun doute la plus importante et elle influence tout le reste sans même parfois que l'on s'en rende compte ...

Petit tour d'horizon de ce que cela donne pour vous...

Si vous avez du mal à identifier les pensées qui vous conduisent à ces schémas, envoyez moi un mail ;) je me ferais un plaisir de vous aider à les décoder, les déterrer ;)

1 - Quelle est la vision d'ensemble que vous avez de vous? Et quels sont les traits, les pensées sur vous, (vos "défauts") qui selon vous sont "pénalisants" dans votre quotidien? (Soyez le plus exhaustif possible)

2 - En quoi influencent ils selon vous sur les relations de votre vie? Votre travail, vos relations amicales, amoureuses, votre relation à l'argent, à vous même, etc?

Détaillez selon les catégories les répercussions possibles...

3 - Quelles sont, selon vous, les pensées (les phrases dans votre tête) qui créent cette réalité pour vous aujourd'hui?

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