

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 33 : CONSOMMER OU APPLIQUER

Objectif : Cette semaine on va voir sous quelle forme vous consommez et apprenez différentes notions, ou concepts, de croissance personnelle. Et si vous les mettez vraiment en application dans votre quotidien. Est ce difficile et pourquoi?

1 - Consommez vous beaucoup de contenu parlant de développement personnel, d'épanouissement, de connaissance de soi, etc? Sous quelle forme?

2 - Diriez vous que vous mettez les préceptes que vous apprenez ou lisez en application dans votre quotidien? De quelle manière?

3 - Comment pourriez vous mettre en place plus de "pratiques" apprises, qui vous serez utiles au quotidien? Lesquelles?

4 - Quelle est la ou les pensées ou peut être l'émotion qui vous bloquent (ou vous empêche parfois) dans la mise en pratique de ces outils?

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