

J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 36 : "DANSE COMME SI PERSONNE NE TE REGARDAIT"

Objectif : Comprendre dans quel domaine, et pourquoi vous avez parfois tendance à vous "changer" pour plaire aux autres....

A quel domaine de votre vie l'épisode de cette semaine a-t-il fait écho pour vous? Dans quelle situation avez-vous tendance à vous stopper ou à changer votre comportement pour être sûr(e) de plaire aux autres?

Pourquoi selon vous, avez-vous besoin de contrôler à ce point votre image dans ce cas précis? Comment cela se traduit-il?

Quelle est l'émotion principale qui génère ce changement de comportement selon vous? Et de quelle pensée cela peut-il venir?

Pour me soumettre votre fiche, rien de plus simple, renvoyez-la, remplie en ligne, à l'adresse suivante :
julielapresle@yahoo.com

WWW.JULIELAPRESLE.COM



Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL