

J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 39 - L'INCONFORT DE LA PERTE DE POIDS

Objectif : Comprendre comment cette peur de l'inconfort nous conduit à une autre forme d'inconfort....

Avez vous déjà ressenti de l'inconfort lors de vos pertes de poids précédentes? Ou peut être en ce moment?
Comment cela s'est il traduit?

Quelle est la pensée qui vous amené(e) à cette émotion? Vous est elle familière et qu'en pensez vous? Qu'est ce que cela fait il ressurgir chez vous?

Pourriez vous vous imaginer poursuivre cette perte de poids en ressentant cette émotion d'inconfort? Pourquoi?

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