

# J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 42 - LA COLÈRE

**Objectif :** Comprendre quelle place tient la colère dans votre vie et comment elle impacte certainement beaucoup vos objectifs d'évolution

Souvenez vous de la dernière fois où vous vous êtes mis(e) en colère. Quelle était la situation et comment vous êtes vous senti(e) pendant?

Quelle est la pensée principale qui vous as amené à cette émotion, à ce sentiment de colère, selon vous?

Quelles sont les actes, les paroles, les réactions ou les inactions qui ont découlés de cette colère et qu'est ce que cela a engendré derrière? Comment auriez vous pu, selon vous, gérer la situation différemment?

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

[WWW.JULIELAPRESLE.COM](http://WWW.JULIELAPRESLE.COM)



**Julie Lapresle**

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL