

J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 44 - J'AI VRAIMENT UNE SALE TÊTE

Avez vous le sentiment d'avoir un discours intérieur parfois dévalorisant envers vous même? Comment cela se traduit il?

Quelle phrase revient le plus souvent et vous handicape, ou vous empêche d'accéder à une version de vous même plus authentique et épanouie?

Que pourriez vous vous dire, de façon réfléchie et délibérée, pour la chasser ou ne plus l'écouter? Quels seraient les obstacles à cela selon vous?

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