

J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 45 - JE DEVRAIS

Quelles phrases dans votre journée commencent par "je devrais"?

Si vous vous connectez à celles ci, comment vous sentez vous? Quelle émotion principale ces phrases impératives vous font elles ressentir?

Pourquoi pensez vous que vous devriez mettre en place cette habitude/tâche/comportement? Quelle est votre véritable raison? (Lister pour chacune des pensées de 'je devrais')

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