

J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 50 - JE SUIS FATIGUÉ-E

Avez vous le sentiment parfois d'être fatigué-e, épuisé-e, et de ne pas savoir comment récupérer votre énergie? Pourquoi selon vous?

Comment cette fatigue se traduit elle pour vous?
Vous amène t elle d'autre émotions? Lesquelles?

Quelles pensées sont à l'origine de ces autres ressentis?
Que voudriez vous ressentir à la place de cette fatigue ou de ces émotions? 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