

J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 53 - ACCEPTER CE QUI EST

Quelle est la 1ère pensée que vous avez quand vous vous dites "il faut accepter ce qui est"?

Quelle est l'émotion associée et que déclenche-t-elle chez vous (que faites vous, que vous dites vous)?

Pensez à votre fonctionnement habituel, ou à un événement en particulier, comment pourriez vous utiliser les enseignements de ce podcast pour vivre cette expérience différemment? Soyez exhaustif-ve.

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