

# J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 54 - SILENZIO BRUNO ET SI ON DISAIT À NOTRE CERVEAU DE SE TAIRE PARFOIS

A quel moment, dans votre journée arrivez vous à vous reconnecter à vous sans partir directement dans le mental? Dans l'analyse de vos pensées, ou juste dans un discours interne incessant? Ça ressemble à quoi?

Et si pour aujourd'hui on essayait quelque chose de différent? Vous avez carte blanche.... qu'est ce que vous auriez envie de vous dire, de vous écrire, là? Maintenant?

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