

J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 58 - SAVOIR DIRE NON

Quelles sont les situations où vous vous retrouvez parfois bloqué-e à faire qqch que vous auriez préféré ne pas faire, alors que vous aviez juste à dire "non" lorsqu'on vous l'a demandé?

Pourquoi alors vous êtes vous retrouvé à dire oui? Que souhaitez vous vraiment en faisant cela?
(faire plaisir, ne pas décevoir l'autre, plaire, paraître courageux/motivé-e, ou autre)
Soyez le plus précis-e possible

Quelles sont les situations où vous souhaiteriez continuer car cela vous amènerait tout de même à une émotion positive ensuite.
Et celles où vous voudriez poser des limites afin de vous respecter car sinon vous savez que vous allez ressentir des émotions négatives et/ou néfastes

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