

# J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 59 - DÉFINIR SON IDENTITÉ POUR ENFIN ANCRER DE NOUVELLES HABITUDES

Quelles sont LES habitudes que vous avez déjà essayé de mettre en place mais qui malheureusement ne se sont pas ancrées comme vous l'auriez souhaité?

Pourquoi selon vous, et que vous vous dites vous à propos de cela? Sur les habitudes en question, sur vous, vos capacités, etc?

Choisissez LA plus importante que vous souhaiteriez mettre en place.  
Comment se comporte, selon vous, quelqu'un ayant cette habitude ancrée dans son quotidien?  
A quoi ressemble t elle, que fait elle, que se dit elle, quelles sont ses croyances là dessus, etc?

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