

# J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 61 - OUTILS POUR ANCRER SES HABITUDES

Maintenant que vous avez choisi UNE habitude sur laquelle vous concentrer, pourriez vous déterminer exactement pourquoi vous l'avez sélectionnée? Que va t elle remplir, comme fonction pour vous? Qu'est ce que cela voudra t il dire sur vous si vous la mettez en place?

Qu'est ce qui actuellement pose problème à sa mise en place? Pourquoi cela sera t il différent cette fois? Quelle pensée avez vous? Quelle autre technique peut être?

Quel déclencheur pourriez vous déterminer afin d'ancrer cette nouvelle habitude?  
A quel moment de la journée souhaiteriez vous la mettre en place et pourquoi?  
Décrivez vous, à vous même, quel sera l'élément, et comment vous agirez pour passer à l'action

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