

J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 60 - COMPRENDRE LA MISE EN PLACE DES HABITUDES

Quelles sont LES habitudes que vous avez dans votre quotidien actuellement?
En lister un maximum (et même "se brosser les dents" en fait partie : du moment que c'est quelque chose que vous faites chaque jour ou presque :))

Pour chacune d'entre elles, choisissez si elle fait partie des "utiles", "inutiles", "sans conséquence" ou "néfaste" (et voyez si vous souhaitez les garder, si elles vous sont encore utiles)

Pour chacune, lister ensuite les pensées que cette habitude vous crée et les croyances limitantes que chacune révèle pour vous?
Lesquelles sont selon vous importantes à conserver dans votre quotidien et desquelles voulez vous vous débarrasser?

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