

J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 66 - ET SI IL N'Y AVAIT RIEN À "RÉPARER" CHEZ MOI...

Quelles sont ces choses que vous faites, vous "êtes", vous vivez, et que vous aimeriez **changer**, améliorer, "**réparer**"? Pourquoi?

Comment percevez vous, au quotidien, cette pression (peut être parfois même inconsciente) que vous vous mettez sur les épaules et dans votre esprit? Que **ressentez** vous quand vous pensez à tout cela?

Quelles sont vos vraies envies par rapport à tout cela? Reprenez la question 1 et pour toutes vos réponses imaginez comment vous pourriez trouver une raison engageante, moteur, créatrice, pour vous aider à y parvenir.

Ex : "Je veux arrêter de manger tout le temps des choses qui ne sont pas bonnes pour moi et me font me sentir nulle et sans volonté" **vs** "Je veux être libre de ma relation à la nourriture pour m'épanouir et m'investir dans des choses qui comptent vraiment pour moi"

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