

# J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 68 - EST CE QUE J'EN DEMANDE TROP?

Avez vous parfois l'impression d'en demander "trop"? Comment cela se traduit il?  
Quels sont les cas (les situations) où cela apparait?

Que ressentez vous comme émotion prédominante dans ces cas précis?

Est ce vrai que ce que vous demandez est vraiment "trop"? Comment pourriez vous  
expliquer la situation pour arriver à l'équilibre pour vous? A une émotion, un  
ressenti, plus doux, épanouissant et agréable pour vous?

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