

J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 72 - COMMENT MIEUX COHABITER AVEC MOI

Qu'est ce qui, aujourd'hui, vous empêche de bien "cohabiter" avec vous même?

Quelles sont les pensées négatives qui tournent en boucle dans votre tête et sont, selon vous, responsables de votre mal être ou inconfort au quotidien?

Pourquoi avez vous crée ces pensées selon vous? (car elles sont bien optionnelles ☺) Et quelles pourraient être leurs alternatives? Savez vous comment enfin les ancrer dans votre esprit?

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