

J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 75 - OÙ VONT MES PENSÉES ET MON ESPRIT

Quelles sont ces pensées conscientes qui peuplent votre quotidien? Lesquelles reviennent de façon régulières, journalières (positives ou négatives)? Soyez exhaustif-ve

Pourriez vous lister toutes ces diverses pensées et les réunir en thématiques et voir lesquelles reviennent le plus? (rapport à mon corps, rapport à ma confiance en moi (ma valeur), rapport à mon travail, rapport à ma maison, rapport à mes capacités, rapport à mes relations, etc)

Quelles sont celles que vous souhaiteriez conserver et celles qui ne vous servent plus? (si besoin n'hésitez pas à faire un croquis sur une feuille blanche avec chaque "thème" et regrouper
Quelles sont celles "héritées" (par la famille ou la société en général), construites selon vos "valeurs", etc
Essayez de comprendre les raisons pr lesquelles vous avez été amenée à les "implanter" dans votre vie

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