

# J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 76 - REMETTRE EN QUESTION CE QUE J'AVAIS PRÉVU, ÇA DIT "QUOI" DE MOI?

Y a t il des choses que vous vous forcez encore à faire aujourd'hui et qui vous semblent inutiles ou ne vous ressemblent plus? Des projets ou habitudes que vous souhaiteriez lâcher mais que vous ne vous autorisez pas à laisser derrière vous? Lesquelles et pourquoi?

Qu'est ce qui, selon vous, vous empêche de les remettre en question et de les stopper si besoin? Quelles phrases dans votre tête, quelles personnes, quelles problématiques?

Si vous aviez champ libre, et que vous pouviez mettre en place, faire ou être qui vous voudriez, qu'est ce que vous vous souhaiteriez aujourd'hui?

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