



J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 81 - HYPERSENSIBILITÉ DANS UN MONDE HYPERCONNECTÉ

Vous décririez vous comme quelqu'un d'hypersensible?
Comment cela se traduit il pour vous?

Quels sont vos sens les plus touchés, en plus de votre gestion des émotions?



Quels sont les médias, les échanges, les "façons d'être" de ce monde hyperconnecté qui vous affectent le plus au quotidien? Comment arrivez vous à vous en prémunir/protéger?



Si tu souhaites un exercice supplémentaire qui agrémentera ta semaine entière, n'hésites pas et envoie moi un message à : julielapresle@yahoo.com



Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

