



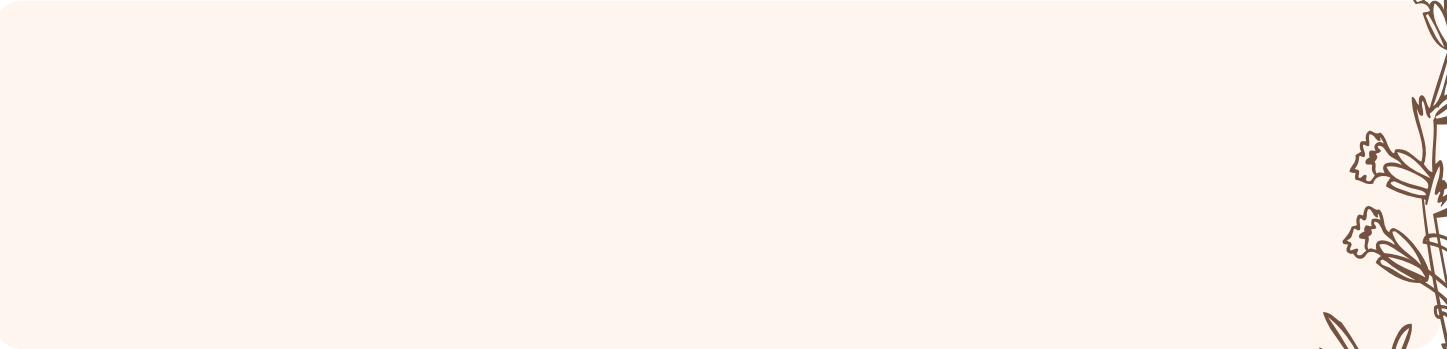
# J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 84 - DE LA DIFFICULTÉ DE "COMMUNIQUER"

Vous arrive t il d'avoir du mal à dire ce que vous voudriez vraiment exprimer? Pourquoi?



En pensant à une situation précise, qu'aimeriez vous être capable de dire, vraiment, sans retenue, peur du jugement ou autocensure? Qu'est ce que cela vous permettez d'atteindre, d'être, de vivre? Exprimez le librement dans ces quelques lignes...



Si tu souhaites un exercice supplémentaire qui agrémentera ta semaine entière, n'hésites pas et envoies moi un message à : [julielapresle@yahoo.com](mailto:julielapresle@yahoo.com)



**Julie Lapresle**

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

