



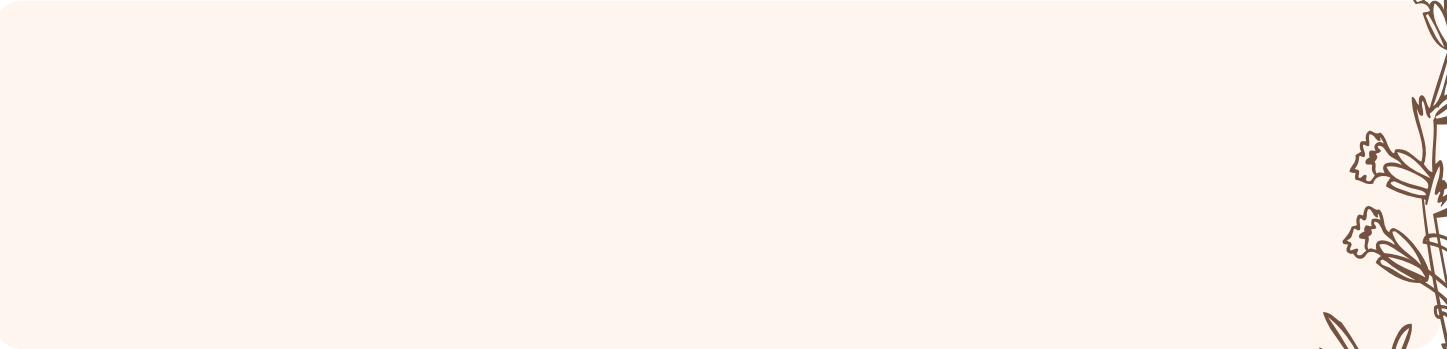
J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 85 - LA COLÈRE

Quel est le sujet, la situation, qui vous crée cette colère le plus souvent dans votre vie en ce moment? (et que vous n'osez peut être pas vous avouer....)



Quelle est la pensée récurrente qui vous amène à cette émotion? Essayez de réfléchir et de distinguer la circonstance de la pensée. Cette fameuse phrase que vous vous dites, qui vous amène à ressentir cette colère.... Croyez vous qu'elle soit justifiée/vraie?



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



Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

