



J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 86 - JE N'AI RIEN D'INTÉRESSANT À DIRE

Vous arrive t il parfois d'être en plein milieu d'une conversation et de commencer à juger vos propos...? De vous écouter parler et de remettre en question l'interêt de vos paroles? Que se passe t il alors pour vous? (prenez l'exemple d'une situation vécue)

Ressentez vous parfois votre réserve, votre timidité ou juste votre éventuelle discrétion comme un mécanisme mis en place pour vous protéger afin de ne pas avoir à vous exprimer...? Souhaitez vous que cela reste ainsi ou change? Comment comptez vous faire face à cette "problématique"?

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

