



# J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 87 - RECONNAITRE SES CHOIX ET LES ASSUMER

Avez vous en tête des situations ou des moments où vous devez faire un choix, pour vous, et où vous avez du mal à savoir ce que vous voulez vraiment au fond...? Lesquels et pourquoi selon vous?

Voyez vous des croyances ou des pensées récurrentes (sur vous ou vos capacités) qui vous empêchent de faire les choix qui VOUS correspondraient vraiment? Comment pourriez vous faire évoluer cela?

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



**Julie Lapresle**

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

