



# J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 89 - BIEN S'ENTOURER POUR SE RESPECTER

Quelles sont ces relations que vous gardez mais qui ne vous apportent pas/plus?  
Que vous conservez comme une sorte d'obligation, mais qui, vous le savez, ne sont pas  
bénéfiques pour vous?

Imaginez quelles sortes de relations vous aimeriez avoir dans votre vie actuelle? Qu'est ce qui  
vous manque et dont vous aimeriez vous entourer? Ou peut être, quelle relation actuelle serait il  
bénéfique d'"augmenter" car elle vous apporte beaucoup?

**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

