



# J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 90 - LA BIENVEILLANCE

Comment définiriez vous la bienveillance selon votre point de vue et arrivez vous à vous en donner à vous même au quotidien? Comment cela se traduit il? (quelles actions, quelles paroles, etc avez vous)

Vous sentez vous plus particulièrement entourés de bienveillance selon la présence de certaines personnes? Lesquelles? Pourquoi cela vous est il bénéfique selon vous?

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

