



J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 91 - ET SI C'ÉTAIT FACILE?

Avez vous des objectifs que vous n'arrivez pas à tenir car cela vous semble trop difficile à "tenir" sur le long terme? Ou pour lesquels ce n'est pas la première fois que vous tentez mais où vous vous retrouvez encore et toujours au même point quelques semaines ou mois plus tard, car cela était trop compliqué?

Si vous ressentiez un sentiment de facilité en pensant à cette tâche/objectif, qu'est ce que cela pourrait changer pour vous?
Comment pourriez vous imaginer (voir) cela de façon plus simple, justement?

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



Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

