



J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 92 - ET SI J'APPRENAIS À ME CROIRE

Quelle est la dernière fois où, vous ne vous êtes pas fait confiance et où, en fait, vous n'aviez au fond aucun doute sur vos capacités, votre légitimité ou votre possibilité à répondre à la demande, la situation ou la problématique face à vous?

Pourquoi selon vous avez vous été manipulé par votre cerveau? Quelle pensée sur vous est venue s'"immiscer" dans votre discussion avec vous même pour en venir à vous faire douter de vous ?

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



Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

