



J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 93 - SI EN CE MOMENT ÇA NE VA PAS, ÉCOUTE ÇA

Qu'est ce qui fait qu'en ce moment c'est difficile pour toi? Une situation, une émotion difficile à digérer ces derniers temps? Pourquoi selon toi et qu'est ce que cela vient il réveiller chez toi...?
Sois le plus explicite possible

Peux tu essayer de voir en quoi ces émotions, ressentis désagréables (ou négatifs, comme tu veux) influent dans ta vie d'une façon cruciale/importante? Qu'est ce que tu peux retirer de cette expérience selon toi?

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

