



J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 95 - ET SI JE FAISAIS UN BILAN DE CE QUE JE FAIS...VRAIMENT...

A quoi passez vous vos journées? Pourriez vous prendre une journée type, détaillée et voir, réellement de quoi est composée chaque heure de celle ci. Détaillez par période d'activité différente (regarder son téléphone et scroller un peu en étant une ;)) une journée entière, type.

Comment voudriez vous remplir vos journées? A quels domaines de votre vie voulez vous accorder de l'intérêt et sur une échelle sur 100, quel pourcentage souhaiteriez vous allouer à chacune d'entre eux? (business, famille et maison, personnel, etc)

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

