



J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 96 - LA NOUVELLE "ÉTINCELLE DU BONHEUR DANS MON ESPRIT"
(INSPIRÉ PAR MARIE KONDO)

Qu'est ce qui aujourd'hui vous met vraiment en joie dans votre vie? Pourquoi? Qu'est ce qui au contraire, vous semble obligatoire (peut être par rapport au regard des autres) et que vous aimeriez ne plus faire/vivre/dire/être? Pourquoi?

Comment pourriez vous ramener plus de joie et moins de jugement dans votre quotidien?
Qu'est ce qui vous manque ou qu'est ce qui devrait être différent selon vous?

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

