



J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 100 - SE CONCENTRER SUR TOI POUR AVANCER SANS BARRIÈRE

Y a t il quelque chose en ce moment dans ma vie qui ne me convient pas (Ma façon de vivre, mon quotidien, ma relation avec telle personne, mon comportement, etc)? La décrire au mieux et le plus en détail possible

Qu'est ce qui, dans cette situation/relation/comportement, dépend de moi? Lister l'entièreté.
Quelles sont les "compétences" que je vais devoir acquérir pour améliorer, pour moi, cela?
Qu'est ce que cela pourrait m'apporter?

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

