



# J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 101 - LE POUVOIR DE NOS MOTS SUR NOTRE PERCEPTION DE NOUS MÊME

Si vous recherchez dans votre discours intérieur, quels sont ces mots que vous vous dites de façon régulière et ne sont pas encourageants ou bienveillants à votre égard? Dans quelles circonstances vous dites vous ces phrases (ou mots)?

Réfléchissez par quoi vous pourriez remplacer ces phrases ou mots et comment vous pourriez améliorer votre discours sur vous même ou vos capacités.

Ensuite demandez vous qu'est ce que cela pourrait changer pour vous si vous vous disiez ces phrases à la place de façon régulière.

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



**Julie Lapresle**

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL