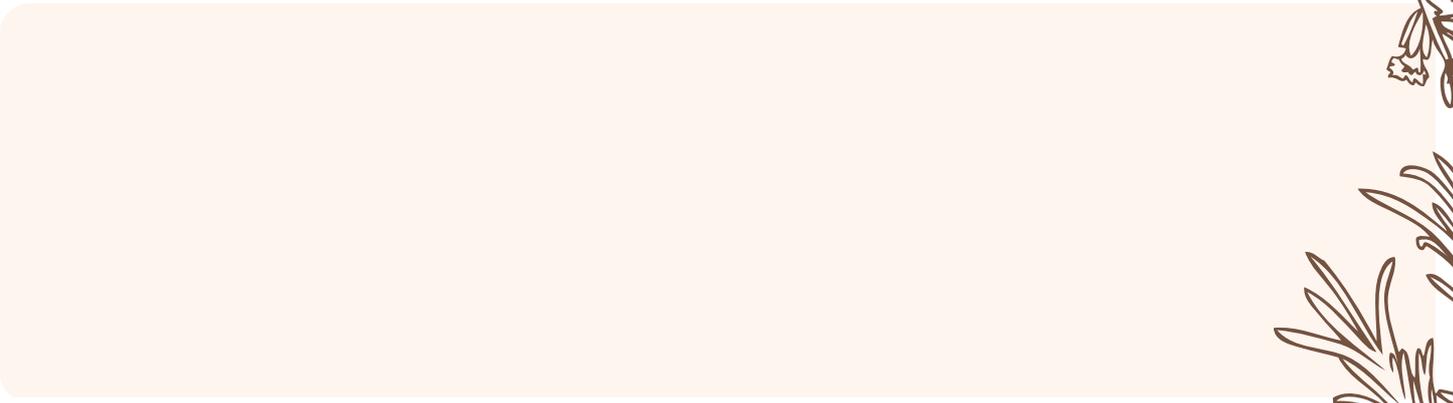




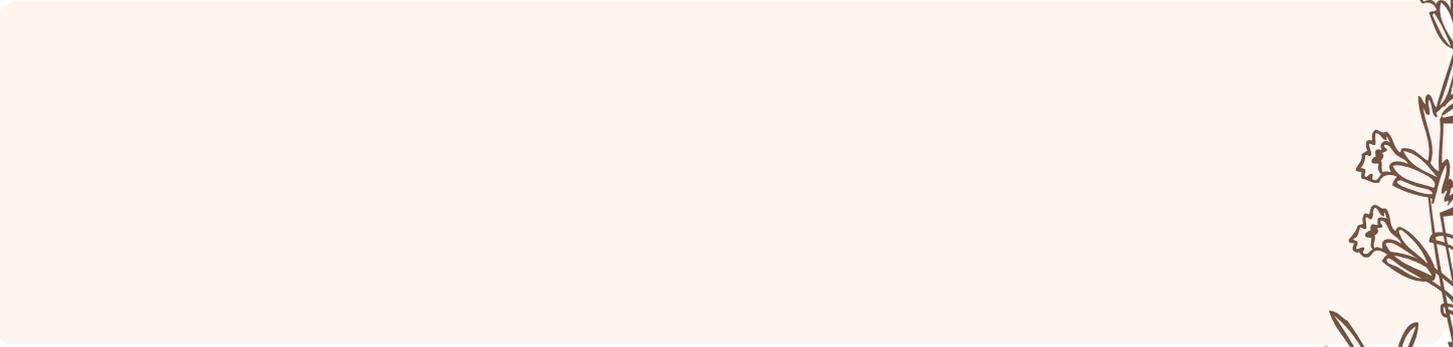
# J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 102 - NOTRE ARBRE ÉMOTIONNEL

Quelles sont ces émotions dites négatives (ou basses) que vous fuyiez le plus souvent dans votre quotidien? Pourquoi? Que représentent elles pour vous?



Comment selon vous pourriez vous visualiser ou imaginer ces émotions de façon moins violente pour les laisser entrer avec un peu plus de douceur dans votre quotidien? Qu'est ce que cela pourrait changer pour vous?



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

