



# J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 104- J'AI BESOIN D'AIDE

Dans quelles situations auriez vous, aujourd'hui besoin d'aide? Pourquoi selon vous?



Qu'est ce qui vous empêche pour le moment de la demander? Comment pourriez vous faire pour y accéder? Cela vous permettrait il d'apaiser ou solutionner une difficulté 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

