



J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 105- ET SI ON ARRÊTAIT DE S'EXCUSER...?

Y a t il des moments, des situations, où vous ne pouvez pas vous empêcher de vous excuser alors que ce n'était même pas la peine... Qu'il n'y avait, au fond, rien du tout à enlever et à renier de ce qui s'est passé ou de ce que vous avez dit...? Recherchez ces moments et décrivez les au maximum

Pourquoi, selon vous, avez vous recours à cette façon de faire et quelles en sont les conséquences pour vous? (et sur vous, dans votre vie quotidienne) ?

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

