



J'ALLEGE MON ESPRIT

EXERCICE EPISODE 107 - PENSER À SOI

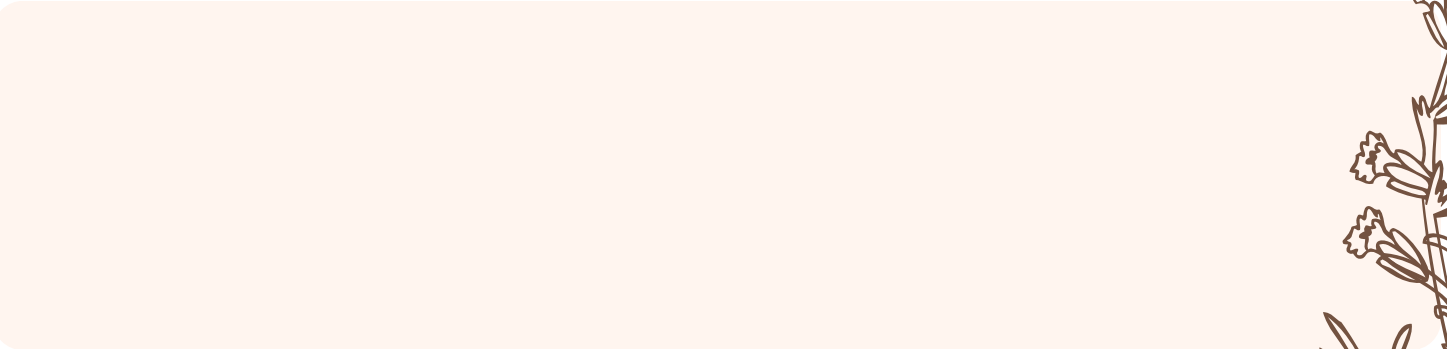
Quelles sont les difficultés que vous rencontrez quand vous pensez à enfin "penser à vous"..
Comment cela se traduit il?



Si vous deviez vous poser des questions sur un cas en particulier ou une envie particulière
comment répondriez vous à cela :

De quoi ai je besoin ou envie? Qu'est ce que je me dis là dessus?

Qu'est ce que cela va me faire ressentir ensuite (sur le court et le moyen/long terme? Par rapport
à moi et mes pensées sur le sujet...?)



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

