

UN TEMPS POUR NOUS

PETIT EXERCICE
BONUS. À FAIRE DE
TEMPS EN TEMPS
POUR ÊTRE ALIGNÉE
AVEC CELLE QUE TU
VEUX ÊTRE.



La visualisation: Pense à toi dans quelques mois. Imagine toi avoir réussi ce que tu n'arrives pas à faire, avoir pris cette décision que tu n'arrives pas à prendre..

Elle ressemble à quoi, la "Toi" qui a réussi ? Elle pense à quoi ? À quoi ressemble ses journées ?

(Ne tiens pas compte des "Mais c'est pas possible, mais ça ne marchera pas...")

CHALLENGE BONUS

Par Lucie

Comment te sens tu là, maintenant, tout de suite ? Quelle est l'émotion que tu ressens ?

Quelles sont les pensées que tu as là, maintenant, tout de suite ?