

Jour 3 *Mes doutes, mes freins et mes envies*

Mercredi 22 septembre 2021

Nous avons tous, sans exception, la capacité de se choisir et de s'accorder de l'importance dans la vie. Ce qui nous empêche parfois d'arriver à se choisir, c'est que nous avons perdu contact avec nos envies. Des freins se dressent devant nous et nous finissons par douter de nous et croire que nous n'arriverons pas à cesser de s'oublier.

Je vous invite à midi, heure du Québec (18h Paris) pour ce troisième direct. Surveillez vos courriels pour plus de détails et récupérez votre accès pour le direct du jour. Si vous ne pouvez pas être présents, alors pas de souci, vous aurez accès au live du jour pour une durée de 24h.

Je veux t'entendre, rends-toi sur la communauté Facebook pour venir partager tes réflexions par rapport à la thématique du jour. Tu trouveras le lien de la publication dans le courriel que je t'ai envoyé aujourd'hui.



EXERCICE **Jour 3**

Mes doutes, mes freins et mes envies

Dresse le portrait de ce qui t'empêche (selon toi) de te choisir et de mettre un terme à cette sensation de t'oublier. Quelles sont mes envies? Y-a-t-il des freins qui m'empêchent de me choisir? Est-ce que je doute de ma capacité à y arriver?

Important : Ici c'est le temps de déposer tes perceptions. Ce n'est pas le temps de filtrer, de juger tes pensées et de refouler ce qui monte en toi. C'est un exercice que tu fais pour toi. Ça ne vise pas à chercher un coupable mais bien à déposer ce qui monte, ce qui est enfouis en toi.