

Libère-toi de tes désirs et de tes attentes

ÉTAPE 1 :

COMPLÈTE LA PHRASE SUIVANTE : "EN CE MOMENT, JE DÉSIRES VRAIMENT..."

-
-
-
-

PARMIS CES DÉSIRES/ATTENTES LESQUELS TE PROCURENT DES ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES OU TE PRÉOCCUPENT BEAUCOUP ?

-
-
-
-

ÉTAPE 2 : À FAIRE POUR CHACUN DES DÉSIRES/ATTENTES QUI TE PRÉOCCUPENT...

REPLACE LA PHRASE : "EN CE MOMENT, JE DÉSIRES VRAIMENT..." PAR "JE PRÉFÉRERAI VRAIMENT..."

JE PRÉFÉRERAI VRAIMENT...

FINIS TA PHRASE PAR "...ET JE VAIS FAIRE DE MON MIEUX POUR Y ARRIVER."

JE PRÉFÉRERAI VRAIMENT...

... ET JE VAIS FAIRE DE MON MIEUX POUR Y ARRIVER.

FINIS TA PHRASE PAR "...ET JE VAIS FAIRE DE MON MIEUX POUR PRENDRE DU PLAISIR À RESSENTIR CE DÉSIRES."

JE PRÉFÉRERAI VRAIMENT...

... ET JE VAIS FAIRE DE MON MIEUX POUR PRENDRE DU PLAISIR À RESSENTIR CE DÉSIRES..