

3 EXERCICES PRATIQUES
POUR

REPRENDRE TON POUVOIR DE VIE



LAURINE MAURICE

Praticienne en relation d'aide
Coaching & Développement personnel

EXERCICE N°1

Sous forme de phrases, écris 5 choses que tu estimes être obligé.e de faire. Commence chacune de tes phrases par “Il faut que”.

(Exemple : Il faut que je sorte la poubelle lorsqu'elle est pleine)

1) Il faut que ...

2) Il faut que ...

3) Il faut que ...

4) Il faut que ...

5) Il faut que ...

Maintenant, écris de nouveau ces 5 mêmes phrases, en les commençant cette fois-ci par “Je choisis de”.

(Exemple : Je choisis de sortir la poubelle lorsqu'elle est pleine)

1) Je choisis de ...

2) Je choisis de ...

3) Je choisis de ...

4) Je choisis de ...

5) Je choisis de ...

Prononce à voix haute ces 10 phrases en alternant “Il faut que” et “Je choisis de”. Quelle différence ressens-tu ?

Prendre conscience que chacune de nos actions résulte d'un choix de notre part, nous rend notre pouvoir et nous apporte de la légèreté.

EXERCICE N°2

Sous forme de phrases, écris 5 situations dont tu te sens victime dans ta vie. Commence chacune de tes phrases par "À cause de".

(Exemple : À cause des critiques de mes parents envers moi, je me dévalorise)

1) À cause de ...

2) À cause de ...

3) À cause de ...

4) À cause de ...

5) À cause de ...

Maintenant, écris de nouveau ces 5 mêmes phrases, en les commençant cette fois-ci par "Grâce à" et poursuis chacune de tes phrases en ajoutant une chose constructive que cela t'a apporté.

(Exemple : À cause des critiques de mes parents envers moi, je me dévalorise ET je fais attention de ne pas reproduire cela avec mes enfants)

1) Grâce à ...

2) Grâce à ...

3) Grâce à ...

4) Grâce à ...

5) Grâce à ...

Prononce à voix haute ces 5 dernières phrases. Que ressens-tu ?

Chaque situation que nous vivons dans notre vie est source d'apprentissages.

EXERCICE N°3

Liste 5 situations dans lesquelles tu aimerais dire NON mais n'y parviens pas (par culpabilité, peur de blesser, peur d'être rejeté.e, peur de décevoir, peur d'être impoli.e, peur de ne plus être aimé.e, ...)

(Exemple : Lorsque mon voisin me demande si je peux venir m'occuper de son jardin)

1)

2)

3)

4)

5)

Change de couleur d'écriture et pour chacune de tes phrases, note les raisons pour lesquelles tu aimerais dire NON.

(Exemple : J'ai prévu autre chose / J'ai besoin de me reposer / Je n'aime pas jardiner / ...)

Lorsque nous disons NON à quelque chose, nous disons OUI à nos besoins.

Être capable de dire NON nous permet d'être davantage capable de le recevoir également.

TU VEUX REPRENDRE TON POUVOIR DE VIE ?

Je t'offre une SÉANCE GRATUITE pour y arriver !

[CLIQUE ICI](#)
[POUR RÉSERVER TA SÉANCE GRATUITE](#)



LAURINE MAURICE

*Praticienne en relation d'aide
Coaching & Développement personnel*



+687 87 87 54



contact@bienetreetbienveillance.fr



<https://bien-etre-et-bienveillance.systeme.io/>

