Comprendre les blocages psychologiques

Exercice d'introspection du jour :
Prends le temps de répondre aux questions.

Mets un chronomètre de 3 minutes.

Pendant ce temps, écris tout ce qui te fait penser que tu ne vas pas y arriver.

Commence ta réponse par :

Je pense que je ne vais pas y arriver parce que je me dis que…

Ne réfléchis pas trop, écris tout ce qui te vient à l'esprit, même si ça te semble irrationnel ou exagéré.

On en reparlera ce soir dans la vidéo du jour.

Je pense que je ne vais pas y arriver parce que je me dis que…

-
-
-
-
-
-
-
-
-