ARRETER DE COMPENSER

PARTIE 1 : Prendre Conscience

1. Quelles sont généralement les émotions que vous essayez d'éviter ?

2. A quel moment et à quelle fréquence ressentez-vous ces émotions ?

3. Lorsque vous compensez quel est l'impact sur vos émotions?

4. Comment vous sentez-vous après avoir compensé ?

5. A quoi ressemblerait votre journée si vous ressentiez ces émotions au lieu de compenser ?

2019 Lilyrozenn - Toute reproduction interdite & Tout droit réservé