



Atelier VISITER MA PUISSANCE

#1 : Moi, Puissant.e Pffff n'importe quoi !

1- Décrivez la situation « challenge »

Où ? Qui ? Quand ?
Quoi ? Comment ?

2 - Notez les phrases que vous-vous disiez à vous-même

3 –trouver un titre au film qui se jouait dans votre tête



4 – Quelles sont les qualités dont vous avez fait preuve ?

5- Nomme un personnage connu (réel, fictif, vivant ou mort) QUE VOUS AIMEZ / ADMIREZ et qui est pour vous le symbole de toutes ces qualités ?

5 –Regardez-vous droit dans les yeux et prononcez à voix haute plusieurs fois: « même quand c'est difficile, j'ai la puissance de ... (nom du personnage en question) »

Vous souhaitez débriefer ensemble ? Contactez-moi pour un RDV individuel ou collectif : fanny@vibressence.fr / 0684965769