**Exercice 2: La libération du cœur**

1. Quel est ton rêve?
2. Quel est ton blocage par rapport à ton rêve? Peur, fausse croyance, émotion?
3. Écris une phrase qui résume ton blocage :
4. Répète la phrase que tu as écrit au point trois, 4 fois à vois haute, et écris ce que ça évoque chez toi :
a) Par rapport à toi

1-

2-

3-

4-

5-

 b) Par rapport aux personnes proches de toi (Famille, amis, conjoint etc…)

1-

2-

3-

4-

5-

©Centre Équilibre de soi 2023