



www.different.land

Fiche exercice - Se libérer de ses addictions

Décide aujourd'hui d'entamer le processus pour te libérer de tes addictions !
Passage à l'action :

Quelles sont mes principales addictions toxiques ?

Qu'est-ce que ces addictions apportent de positif à ma vie ? A court, à moyen et à long terme ?

Quels sont les dommages que ces addictions me font ? A court, à moyen et à long terme ?

Quelles sont leurs origines ? Depuis combien de temps est-ce que je me les traîne ?

Pourquoi dois-je m'en libérer **dès maintenant** ?

Quelles sont les décisions que je prends **aujourd'hui** pour m'en séparer ?

Quels sont les rituels que je décide de mettre en place **dès aujourd'hui** dans ma vie ?

Passage à l'action : Quelles sont les premières actions que j'entreprends dès maintenant ?
