

Episode n°47 – Stop au jugement !

Cette semaine, j'aborde un sujet U-NI-VER-SEL : le jugement. De soi, des autres, du monde, des chaises, de ce qu'on mange... Pourquoi on juge ? Et comment on peut se sortir de ce schéma de pensées si on le souhaite ? Je vous offre quelques pistes de réflexion à considérer.

Si vous voulez creuser ce sujet, [rejoignez-moi](#) mercredi 15 septembre à l'occasion de mon atelier coaching pratique « STOP AU JUGEMENT » !

Mentionné dans cet épisode :

- [\(167\) Le Bus à deux étages](#)
- [\(186\) Le Retour du Bus à deux étages](#)

Et si vous souhaitez mettre fin à vos maux de ventre et manger enfin avec plaisir, je peux vous aider grâce à mon accompagnement Vert ma Vie : <https://vertmavie.app/p/coaching>

Merci pour votre écoute et à bientôt !



**POURQUOI JE
JUGE ? (MOI-
MÊME, LES
AUTRES, LE
MONDE, CE QUE
JE MANGE...)**

J'écoute l'épisode 46

- **Retrouvez cet épisode en vidéo, [en cliquant ici.](#)**
- **Recevez par mail mon livret de 7 recettes végétales, sans gluten et sans sucre ajouté [en cliquant ici.](#)**
- **Découvrez mes 5 clés pour mieux digérer [en cliquant ici.](#)**
- **Suivez-moi [sur Facebook](#) et [Instagram.](#)**