

TEST : AI-JE BESOIN DE LA SOPHROLOGIE ?

	A	B	C
<i>Ma forme physique est plutôt</i>	Excellente	Bonne	Moyenne
<i>Ma qualité de sommeil est généralement</i>	Excellente	Bonne	Moyenne
<i>Je suis attentif à mes sensations corporelles</i>	Souvent	Parfois	Rarement
<i>Je me sens stressé</i>	Rarement	Parfois	Souvent
<i>Je prends du temps pour moi</i>	Souvent	Parfois	Rarement
<i>Je me sens fatigué</i>	Rarement	Parfois	Souvent
<i>Je me relaxe quand j'en ai besoin</i>	Souvent	Parfois	Rarement
<i>Ma relation au plaisir est</i>	Excellente	Bonne	Moyenne
<i>Mes émotions désagréables je les</i>	Utilise	Réprime	Subis
<i>Je me plains</i>	Rarement	Parfois	Souvent
<i>Je m'énerve</i>	Rarement	Parfois	Souvent
<i>Je me sens déprimé</i>	Rarement	Parfois	Souvent
<i>Je sais ce que je veux</i>	Souvent	Parfois	Rarement
<i>J'agis efficacement</i>	Souvent	Parfois	Rarement
<i>J'intellectualise trop</i>	Rarement	Parfois	Souvent
<i>Je me sens débordé</i>	Rarement	Parfois	Souvent
<i>J'ai confiance en moi</i>	Souvent	Parfois	Rarement
<i>Je me connais plutôt</i>	Très bien	Bien	Mal
<i>Je mobilise mes capacités efficacement</i>	Souvent	Parfois	Rarement
<i>Je me sens moi-même</i>	Souvent	Parfois	Rarement
<i>J'agis naturellement en fonction de mes envies</i>	Souvent	Parfois	Rarement
<i>Je sais ce qui est important pour moi</i>	Souvent	Parfois	Rarement
<i>Mon quotidien est en accord avec mes valeurs</i>	Souvent	Parfois	Rarement
<i>Je rends possible ce qui est important pour moi</i>	Souvent	Parfois	Rarement

Total de A : _____

Total de B : _____

Total de C : _____



Majorité de réponses dans la colonne A

Vous vous sentez bien dans votre vie, avez un bon équilibre général, une bonne capacité d'adaptation et d'action ; tant mieux, la sophrologie n'est pas pour vous une nécessité.

Cependant, si cela vous intéresse, faire de la sophrologie quand tout va bien est un excellent moyen de faire perdurer cette situation, d'aller encore plus loin dans votre réalisation et d'ouvrir votre champ du possible.

Majorité de réponses dans la colonne B

Malgré quelques difficultés, vous vous sentez plutôt bien dans votre vie. Peut-être est-ce le moment de vous occuper vraiment de vous, d'être moins dépendant des éléments extérieurs pour vous sentir bien, de vous donner les moyens de vous réaliser pleinement.

La sophrologie est une voie possible, pourquoi ne pas essayer ?

Majorité de réponses dans la colonne C

Vous avez la sensation de subir votre vie, vous avez perdu votre vitalité, votre joie de vivre, vous vous prenez la tête ou vous réfugiez dans vos activités.

Sachez que vous avez en vous toutes les ressources pour changer cela.

Si vous vous sentez prêt, la sophrologie peut vous aider à les mobiliser.

Laetitia MORENO
Sophrologue et Praticienne Reiki
06.87.88.44.72.
sophrolaeti@gmail.com