

QUIZ « PRENDRE SOIN DE SOI »

En ce mois de l'amour, je vous invite à réaliser cette autoévaluation afin que vous puissiez prendre conscience dans quelle mesure vous prenez soin de la personne la plus importante dans votre vie, c'est-à-dire VOUS.

Une fois que vous aurez terminé l'exercice, prenez le temps de noter vos observations et ce que vous apprenez sur vous.

AUTOÉVALUATION

Dans quelle mesure êtes-vous bon ou bonne envers vous-même?

- Il n'y a pas de mauvaise réponse. Répondez simplement comme il vous semble, en ce moment, et voyez ce que vous apprenez sur vous-même.
- Marquez 2 points pour « Oui », 1 point pour « Parfois » et 0 point pour « Non ».




carole thériault
coach personnel et professionnel

www.caroletheriault.com

Téléphone : 819 682-8925
coach@caroletheriault.com

	ÉNONCÉS	Oui	Parfois	Non
1.	Mes rendez-vous chez l'opticien, le dentiste et les autres professionnels de la santé sont à jour.			
2.	Je suis satisfait(e) de ma condition physique et de mon niveau d'énergie.			
3.	Mon alimentation est saine la plupart du temps et je ne consomme pas trop de caféine, d'alcool ou d'autres choses du genre.			
4.	Je dors suffisamment et je me sens donc toujours bien reposé(e).			
5.	Je prends régulièrement des pauses à mon travail et durant les fins de semaine. Je profite de mes vacances pour me divertir et me relaxer.			
6.	J'aime ma coiffure et je suis satisfait(e) de ma garde-robe et de mon style.			
7.	Je médite, je tiens un journal intime, je me relaxe ou je passe du temps seul régulièrement (quand je ne fais pas autre chose comme accomplir des tâches ou aider quelqu'un d'autre).			
8.	Je fixe des priorités pour mieux utiliser mon temps et j'ai amplement le temps de faire les choses importantes.			
9.	Je sais me dire « non » et dire « non » aux autres quand c'est nécessaire.			
10.	Ma maison est nettoyée régulièrement et j'en suis satisfait(e).			
11.	Ma maison est organisée et rangée et je m'y sens bien.			
12.	Ma maison est un havre de paix (ou il s'y trouve un endroit paisible) où je peux échapper au stress du monde extérieur.			
13.	Je sais reconnaître mes signes de stress et prendre une pause.			
14.	J'ai suffisamment de gens dans mon entourage qui m'aiment et me soutiennent.			

	ÉNONCÉS SUITE...	Oui	Parfois	Non
15.	Je passe mon temps uniquement avec des personnes qui me soutiennent, m'énergisent et m'inspirent, sauf dans des situations exceptionnelles.			
16.	Je fais confiance à mon intuition pour prendre soin de moi.			
17.	J'ai un mentor qui me soutient et m'encourage.			
18.	Je n'éprouve aucun regret et je me suis pardonné mes erreurs.			
19.	J'ai lâché prise face à tout ressenti que j'avais envers d'autres.			
20.	J'ai des choses en réserve qui sont importantes pour moi ou qui me facilitent la vie (n'importe quoi : de la solution pour lentilles de contact, des stylos, du papier, des vitamines...).			
21.	J'ai des projets dans la vie.			
TOTAL				

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Faites le total de tous les « Oui », les « Parfois » et les « Non »

Le maximum de points possible est de 42. Écrivez votre total ici : _____

Qu'est-ce que cet exercice vous a permis d'apprendre sur vous-même?

Source : Simplicity Life Coaching Ltd

Pour plus d'information ou pour profiter de la séance gratuite d'introduction, communiquez avec moi au 819 682-8925.

Carole Thériault
Coach personnel et professionnel
www.caroletheriault.com

coach@caroletheriault.com