

Bonjour et bienvenue !
Comment te sens-tu aujourd'hui ?

Je suis contente de voir que tu prends ton bien-être suffisamment au sérieux pour vouloir te poser des questions !



C'est moi là !

L'image que tu as de toi est importante pour avancer.
Non pas pour avoir un égo surdimensionné, 😂
mais parce que ta confiance en toi et ton estime vont t'aider
à prendre des décisions,
à apprendre à te connaître,
à être honnête avec toi-même,
à te défaire des jugements...

Les questions que je te pose plus bas, sont bien sûr sans jugement de ma part. Elles ne sont pas là pour te mettre mal à l'aise. Juste faire un constat, une observation d'une situation. Donc ne culpabilise pas, ne te juge pas. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, sois seulement honnête avec toi-même ! Ce n'est pas un devoir que je note ! Ce sera la base de ton travail sur toi-même.

Certaines réponses peuvent te faire mal. Ce n'est pas ce que je veux bien sûr... C'est le signe de ta prise de conscience. Si c'est le cas, que tu veux en parler, [écris-moi](#). Ne t'auto-flagelle pas, tu es au bon endroit pour comprendre tout ça et éventuellement changer certaines choses !

On commence ?!

Est-ce que professionnellement tu te sens à ta place (domaine, poste, entreprise...) ? Ton travail te comble-t-il ?

Ton lieu d'habitation t'apporte-t-il du positif dans ton bien-être quotidien ? Rentrer chez toi et y rester est-il un plaisir ?

Certains aspects de ton passé sont-ils un poids pour ton présent ? En quoi ?

Y'a-t-il des choses ou des situations qui provoquent en toi de la frustration ?
Lesquelles ? Pourquoi ?

As-tu le sentiment d'être quelqu'un de bien ?

Prends-tu du temps pour toi ? Pour te faire plaisir ? Pour ton bien-être ? Pour tes projets ?

As-tu le sentiment d'être épanouie ? Qu'est-ce qui te fait dire ça ?

Ca n'a peut-être pas été facile de répondre à ces questions, mais tu peux être fière de toi, tu souhaites avancer, comprendre et ainsi être plus heureuse dans ta vie. Un questionnaire ça n'a peut-être l'air de rien comme ça, mais ça fait travailler ce que tu as à l'intérieur de toi, ça permet de voir plus clair dans tes pensées, parfois fouillées !

Si tu souhaites partager tes réponses, ou si tu te poses une question



Envoie-moi un message !

Je serai heureuse d'en apprendre plus sur toi et de pouvoir te faire un retour !

A bientôt dans les Mots du Mercredi ! Prends soin de toi. 🧘‍♀️

Céline

Je suis Céline, coach de vie.
Je t'aide à retrouver ta confiance en toi
pour que tu puisses vivre une vie épanouie.

J'ai créé le blog J'ai le Choix ! Certains articles peuvent t'aider :



Reprendre le Contrôle de sa Vie
Aimer son travail n'est-il qu'un rêve ?
Que sont les Croyances Limitantes ?
Prendre de Bonnes Décisions
Pourquoi Apprendre à se Connaitre ?