

BILAN ENERGETIQUE

Ce questionnaire va vous permettre d'avoir une vue claire sur là où vous en êtes énergétiquement aujourd'hui. Nous verrons ensuite au cours de la conférence, 10 stratégies qui boosteront votre énergie.

Pour chaque question, entourez le chiffre qui se trouve dans la colonne A, B ou C.

- La colonne A signifie que votre réponse est « Oui, tout à fait, je me reconnais complètement »
- La colonne B signifie que votre réponse est « Oui, cela m'arrive parfois, mais pas toujours »
- La colonne C signifie que votre réponse est « Non, je ne me reconnais pas du tout dans cette phrase ».

Sommeil	A	B	C
J'ai un sommeil agité, je me réveille souvent la nuit	0	1	2
Je m'endors devant la télévision	0	1	2
Je me réveille en pleine forme	2	1	0
Je m'endors facilement	2	1	0
Quand je cherche le sommeil, j'ai tendance à m'angoisser, ou à ruminer	0	1	2
Alimentation, boissons			
J'évite de manger de la viande	2	1	0
Je mange équilibré (fruits et légumes variés, à chaque repas...)	2	1	0
Je consomme des plats préparés au moins 2 fois par semaine	0	1	2
Je bois 1,5 litre d'eau ou de tisane par jour	2	1	0
Je consomme chaque jour du café, du thé.	0	1	2
Environnement			
Ma maison est régulièrement en désordre	0	1	2
Je suis entourée de personnes positives	2	1	0
Il y a des personnes que je côtoie, non par choix, mais par obligation	0	1	2
J'aime l'environnement dans lequel je vis	2	1	0
Il y a toujours du bruit autour de moi	0	1	2
Contribution, sens			
Je donne régulièrement de mon temps, ou mon argent	2	1	0
Je connais le sens de ma vie	2	1	0
Je travaille chaque jour à la réalisation de mes rêves	2	1	0
J'ai un métier que j'ai choisi, par passion	2	1	0
Je me dis souvent que la vie n'a pas de sens	0	1	2
Mental			
Je critique facilement les gens, les faits...	0	1	2
Je suis quelqu'un d'entier, pour moi, les choses sont blanches ou noires	0	1	2
Je regarde les informations à la TV au moins une fois par jour	0	1	2
Je suis optimiste	2	1	0
J'aime lire des magazines people, ou regarder des émissions people/télé-réalité	0	1	2
Emotions			
J'aime rire, j'ai au moins un fou rire par semaine	2	1	0
J'ai souvent des crises d'angoisse concernant l'avenir	0	1	2
Je me dis chaque jour que ma vie est précieuse et j'éprouve de la gratitude	2	1	0
Quand il m'arrive quelque chose de désagréable, je rumine	0	1	2
Je fais souvent la tête, j'ai tendance à bouder et à me renfermer sur moi-même	0	1	2

Faites le total, sur 10, de chaque catégorie :

Catégorie	Total/10
Sommeil	
Alimentation, boissons	
Environnement	
Contribution, sens	
Mental	
Emotions	

Que vous inspirent ces résultats ?

.....

.....

.....

.....

Imaginez votre niveau d'énergie dans 5 ans, si vous ne changez rien ? Comment vous voyez-vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....