



30 questions essentielles pour évoluer en énergie et en sérénité

Merci d'avoir choisi pour Vous ce temps privilégié !

Pour optimiser la valeur de cette retraite-ressourcement, je vous invite en amont à explorer quelques-unes de vos attitudes ou habitudes qui vous font perdre du temps, abaissent votre énergie et vous empêchent d'être pleinement serein.

Ce court diagnostic vous permettra de clarifier rapidement les points de fuite d'énergie physique, émotionnelle, mentale et relationnelle.

Sur une échelle de 0 à 10, en répondant spontanément aux questions par des notes allant de 0 = JAMAIS et 10 = TOUJOURS, vous aurez ainsi une première vision à l'instant T.

Ce questionnaire est pour vous. Si vous le souhaitez, nous pourrions en discuter lors de notre rendez-vous ou encore lors de la retraite-ressourcement.

Par ailleurs, je vous propose de le refaire 15 jours après votre retour. De manière tangible, vous pourrez alors mesurer les améliorations et profiter déjà des premiers effets bénéfiques suite à ce que vous aurez appris et expérimentez !

*Avec grande joie de vous accueillir dans les Vosges
Odile*

30 questions essentielles pour évoluer en énergie et en sérénité

État ou ressenti régulier

1. Je me sens fatigué en me levant le matin
2. Je manque d'enthousiasme pour me lever et aller travailler
3. Je souffre de malaises physiques qui m'empêchent de travailler avec aisance
4. Je suis épuisé le soir quand j'arrive chez moi
5. Je suis irritable le soir et peux exploser pour un rien
6. J'ai du mal à m'endormir le soir et je dois prendre des somnifères
7. Je dors mal, me réveille souvent la nuit en pensant aux problèmes et suis fatigué le matin

Quelques habitudes concernant votre énergie physique

8. Le matin, je pars sans petit-déjeuner : *pas le temps, pas d'appétit, rien dans le réfrigérateur*
9. Il m'est difficile de bien déjeuner quand je travaille : *manque de temps, d'appétit, de bonne nourriture, de lieux agréables...*
10. Il m'est difficile de bien dîner le soir : *rentre trop tard, trop fatigué, seul, rien à dîner*
11. J'ai du mal à boire au moins 1,5 litre d'eau par jour : *hors café, thé, tisane*
12. J'ai du mal à faire des pauses régulièrement pour respirer tranquillement et me régénérer
13. Je ne prends pas le temps de me poser pour me détendre le soir quand j'arrive
14. J'ai du mal à faire du sport, des exercices physiques ou de la marche 3 fois par semaine au moins 30 mn
15. J'ai du mal à me déconnecter du travail et à me détendre avec une activité qui me plait

Quelques attitudes affectant votre énergie émotionnelle et mentale

16. Je suis angoissé face à une surcharge de travail
17. Je m'inquiète facilement pour ma famille, pour mon couple
18. Je m'inquiète régulièrement pour mon avenir professionnel
19. J'ai de la difficulté à me faire des compliments
20. Je me critique facilement car je suis exigeant envers moi
21. Je n'aime pas qu'on me fasse des remarques négatives
22. J'ai peur de ne pas prendre les bonnes décisions et de ne pas trouver les bonnes solutions
23. Je suis mal à l'aise avec les changements de plans soudains
24. Je ne veux pas montrer ma vulnérabilité
25. Je me culpabilise souvent et ai du mal à me pardonner

Quelques attitudes affectant votre énergie relationnelle

26. J'ai du mal à bien communiquer ce que je pense
27. J'ai du mal à bien communiquer ce que je ressens
28. J'ai de la difficulté à faire des compliments aux autres
29. J'ai du mal à faire mes demandes en expliquant clairement ce qui me conviendrait
30. Je ne peux pas rester calme quand j'ai des reproches à faire à quelqu'un

Et en bonus :

31. Je manque de tolérance avec ceux qui ne pensent pas comme moi ou qui ne sont pas d'accord ou bien qui ne font pas comme je veux
32. Quand je vis de la colère, je fais tout pour ne pas la montrer mais je n'arrive pas à la calmer et cela peut durer des heures
33. Quand je suis en colère, j'explose facilement et je m'en veux après
34. J'ai du mal à pardonner aux autres

En super bonus pour ...LEADERS en évolution

35. J'ai de la difficulté à bien communiquer avec mes collaborateurs et à leur expliquer clairement ma vision et mon point de vue
36. Je me sens parfois « noyé » sous les mails et cela m'angoisse
37. Je peux me sentir offensé par certains mails que je rumine longtemps
38. J'ai du mal à faire mes demandes à mes équipes
39. J'ai du mal ou j'oublie de reconnaître le travail de chacun (*pas le temps, pas dans mes habitudes, c'est normal...*)
40. J'ai du mal à m'engager sans être certain du résultat ou de la rentabilité de la nouvelle situation.
41. J'ai du mal à déléguer, ce qui n'aide pas les autres à s'impliquer ni à se valoriser
42. J'ai de la difficulté lorsque mes équipes ne s'entendent pas et ne peuvent pas collaborer de manière efficace
43. Je me sens fautif quand mon équipe n'atteint pas ses objectifs
44. En période de rush, j'ai de la difficulté à réviser les priorités de chacun pour concentrer nos efforts vers l'urgence.
45. Je me sens mal à l'aise de partager mes problématiques avec mes pairs

Et nous pourrions en rajouter encore, n'est-ce pas ?

Il n'est pas utile de faire le Total !

Chaque question est source de prise de conscience pour une évolution choisie.

Grâce à de nouvelles attitudes et habitudes, je vous garantis que votre énergie va nettement s'améliorer et que vous serez beaucoup plus serein.

Avec une meilleure résistance physique, une plus grande maîtrise de vos émotions et une optimisation de votre potentiel mental, vous pourrez alors ressentir une plus grande paix intérieure et une joie profonde de vous reconnecter à vous-même.