

AI-JE BESOIN DE FAIRE DE LA SOPHROLOGIE ?

De la même façon que l'on peut faire du sport ou se nourrir sainement pour préserver sa santé et sa vitalité, la pratique de la sophrologie est une façon complémentaire de s'occuper de soi et de favoriser son épanouissement personnel.

Nous vous proposons ce test pour évaluer votre besoin d'une pratique comme la sophrologie :

	A	B	C
1. Ma forme physique est plutôt	Excellente	Bonne	Moyenne
2. Ma qualité de sommeil est généralement	Excellente	Bonne	Moyenne
3. Je suis attentif à mes sensations corporelles	Souvent	Parfois	Rarement
4. Je me sens stressé	Rarement	Parfois	Souvent
5. Je prends du temps pour moi	Souvent	Parfois	Rarement
6. Je me sens fatigué	Rarement	Parfois	Souvent
7. Je me relaxe quand j'en ai besoin	Souvent	Parfois	Rarement
8. Ma relation au plaisir est	Excellente	Bonne	Moyenne
9. Mes émotions désagréables je les	Utilise	Réprime	Subis
10. Je me plains	Rarement	Parfois	Souvent
11. Je m'énerve	Rarement	Parfois	Souvent
12. Je me sens déprimé	Rarement	Parfois	Souvent
13. Je sais ce que je veux	Souvent	Parfois	Rarement
14. J'agis efficacement	Souvent	Parfois	Rarement
15. J'intellectualise trop	Rarement	Parfois	Souvent
16. Je me sens débordé	Rarement	Parfois	Souvent
17. J'ai confiance en moi	Souvent	Parfois	Rarement
18. Je me connais plutôt	Très bien	Bien	Mal
19. Je mobilise mes capacités efficacement	Souvent	Parfois	Rarement
20. Je me sens moi-même	Souvent	Parfois	Rarement
21. J'agis naturellement en fonction de mes envies	Souvent	Parfois	Rarement
22. Je sais ce qui est important pour moi	Souvent	Parfois	Rarement
23. Mon quotidien est en accord avec mes valeurs	Souvent	Parfois	Rarement
24. Je rends possible ce qui est important pour moi	Souvent	Parfois	Rarement
Nombre de réponses			

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.

Informations & rendez-vous
Cécile Blanche - 06 61 94 87 57
www.sophrograndir.com