

NOM :

Prénom :

Date :

PARCOURS DE VIE

1. Famille et relations

- 1. Je suis à la fois satisfait(e) et heureux(se) de ma vie de couple ou de célibataire.
- 2. Je suis proche de mes parents (qu'ils soient vivants ou non). Rien ne pourrait nos relations.
- 3. Je suis entouré(e) d'amis que j'apprécie vraiment et sans avoir à me forcer.
- 4. J'ai un(e) ami(e) intime et je prends soin de lui (d'elle).
- 5. Je suis très proche de mes enfants. Rien n'entrave nos relations.
- 6. J'apprécie ma famille proche et moins proche. Nous avons dépassé ce qui nous posait problème dans le passé.
- 7. J'appartiens à un réseau professionnel qui me stimule fortement, tant sur le plan personnel qu'intellectuel.
- 8. Je m'entends bien avec mes voisins.
- 9. J'ai une vingtaine d'amis ou de collègues qui vivent à l'étranger.
- 10. Les gens que j'apprécie le plus m'aiment.

___ Score

2. Carrière et vie professionnelle

- 11. Je m'épanouis dans mon travail, il ne me « pompe » pas.
- 12. Mes patrons, mes clients, mes collègues respectent mon expertise.
- 13. Je suis dans une dynamique professionnelle positive et j'ai sur ma route à la fois des opportunités intéressantes et des augmentations de salaire en perspective.
- 14. Je travaille pour un secteur d'activité ou dans un métier qui est demandé et en croissance.
- 15. Je suis content(e) de partir travailler tous les jours.
- 16. Si mon travail n'est pas toute ma vie, il reste pour moi une part importante et riche.
- 17. Je travaille avec les gens qu'il me faut.
- 18. Mon environnement de travail me stimule et/ou m'offre un soutien.
- 19. En fin de journée, j'ai plus d'énergie que le matin, je ne suis pas vidé(e).
- 20. Mon travail me permet de satisfaire aussi mes besoins intellectuels, sociaux, voire émotionnels.

___ Score

3. Argent et questions financières

- 21. J'ai au moins deux ans de trésorerie à la banque ou sur un produit bancaire.
- 22. Je suis indépendant(e) financièrement, ou en passe de l'être.
- 23. Je n'ai pas vraiment besoin de travailler dur pour avoir de l'argent, l'argent vient à moi presque tout seul.
- 24. Je n'ai aucun stress concernant l'argent.
- 25. J'utilise au moins 10 % de mon revenu pour l'augmenter (épargne, investissement...).
- 26. Je n'ai pas de crédit revolving et je ne vis pas au-dessus de mes moyens.
- 27. Quand j'achète quelque chose, je prends toujours la meilleure qualité.
- 28. Je ne perds pas l'argent par négligence (oublier de regarder ses investissements, par exemple).
- 29. J'ai des connaissances de base concernant l'argent. Je sais qu'on en perd et qu'on en gagne.

- 30. Je gagne de l'argent parce que je fournis toujours une valeur ajoutée supérieure à celle dont mes clients/employeurs ont besoin.

___ Score

4. Plaisirs et joie

- 31. Mes loisirs sont le reflet de mes centres d'intérêt. Je ne m'ennuie jamais.
- 32. J'adore les week-ends et les vacances.
- 33. J'ai trouvé une façon très agréable de passer mes soirées.
- 34. J'ai hâte de commencer mes journées.
- 35. Je suis heureux(se), très heureux(se).
- 36. J'ai choisi ma manière de vivre ma vie, et c'est cette vie-là que je vis en ce moment.
- 37. Je m'offre au moins une heure par jour, rien que pour moi, et je fais ce que je veux pendant cette heure-là.
- 38. Je suis capable d'être présent tout au long de la journée, sans me noyer dans le stress ou l'excès d'adrénaline.
- 39. Je retire facilement du plaisir de petites choses anodines.
- 40. Chaque fois que je rentre chez moi je suis content(e) de ma maison.

___ Score

5. Efficacité et efficience

- 41. Je refuse de perdre mon temps avec ceux qui m'ennuient ou qui m'utilisent.
- 42. J'ai assez d'énergie et de vitalité pour toute une journée. Je ne tire pas sur la corde.
- 43. Je n'ai aucun souci pour demander ce que je veux, à qui que ce soit.
- 44. J'ai tous les outils pour bien travailler : ordinateurs, périphériques, logiciels, connexions, etc.
- 45. J'automatise tout ce qui peut l'être.
- 46. Je délègue tout ce qui peut l'être.
- 47. Je réponds à tous mes e-mails dès que je les lis, ils ne s'accumulent pas en attente d'une réponse.
- 48. Je ne reporte rien. Dès qu'il faut faire, je fais, ou je fais faire.
- 49. Je suis clair(e) sur mes objectifs et je suis impatient(e) de les concrétiser.
- 50. Je ne me disperse pas, sauf cas très exceptionnel.

___ Score

6. Responsabilité et fondations

- 51. J'aime ma maison et tout ce qu'il y a dedans, j'adore mon quartier.
- 52. Les autres me respectent et respectent mes besoins et mes envies. Mes frontières sont nettes.
- 53. Mon seuil de tolérance est bas.
- 54. Pas de nuage dans mon avenir : temps clair.
- 55. Mes désirs sont comblés en grande majorité.
- 56. Mes besoins personnels sont satisfaits et ce ne sont pas eux qui décident pour moi.
- 57. Je ne fuis ni n'évite rien de spécial.
- 58. Je suis au clair avec mes valeurs et elles sont le pivot de ma vie.

- 59. J'ai résolu et dépassé les blocages et problèmes de mon enfance et du passé.
 - 60. J'ai peu de projets en attente ou dans les placards.
- ___ Score

7. Evolution et développement personnel

- 61. Si je mourrais tout à l'heure je n'aurais pas de regrets.
- 62. Je vis ma vie, pas celle qu'on attend que je vive ni celle d'un modèle quelconque.
- 63. Il n'y a rien que je ne regarde pas en face, rien que j'évite en fuyant.
- 64. J'attire le succès, je n'ai pas besoin de me battre comme un(e) forcené(e) pour réussir.
- 65. Je suis incroyablement motivé(e), inspiré(e) et mon énergie circule librement. Je ne suis pas bloqué(e).
- 66. Je suis constamment en train d'évoluer parce que j'expérimente en permanence.
- 67. J'ai fait des progrès réels sur les notions de croyances.
- 68. Aujourd'hui, je suis à l'origine de ce qui m'arrive, j'agis et n'attends rien des autres ni des événements.
- 69. Pour atteindre mes buts, je choisis de ne pas résister aux choses, je suis fluide.
- 70. J'ai dépassé la recherche acharnée du succès. J'apprécie simplement ma vie et je me focalise sur ce qui me donne du bonheur.

___ Score

8. Vitalité et soin de soi

- 71. Je pars au moins 4 fois en congés par an.
- 72. Ma vie est simple. Je n'ai aucun problème présent, ou en *stand by*, pour me troubler.
- 73. Mon corps est au top.
- 74. Je ne manque pas de temps.
- 75. Je ne compense rien par la nourriture.
- 76. Je n'abuse pas d'alcool, de la télé, du café.
- 77. Je suis bien soigné lorsque je suis malade.
- 78. J'ai la forme.
- 79. Je baisse mon stress en méditant, en marchant, etc.
- 80. Je ne fais rien qui me pose des problèmes de conscience.

___ Score

9. Bonheur et bien-être

Ecrivez les 10 situations ou scénarios synonymes pour vous de bonheur et de bien-être.

- 81. _____
- 82. _____
- 83. _____
- 84. _____
- 85. _____
- 86. _____
- 87. _____
- 88. _____
- 89. _____
- 90. _____

___ Score

10. Plaisirs et énergie positive

Décrivez les 10 activités que vous aimez vraiment (que vous les pratiquiez ou non).

- 91. _____
- 92. _____
- 93. _____
- 94. _____
- 95. _____
- 96. _____
- 97. _____
- 98. _____
- 99. _____
- 100. _____

___ Score (nombre de cases cochées)

Score total = _____