

Quel niveau d'anxiété ressentez-vous ?

Répondez spontanément

Oui

Non

Êtes-vous souvent fatigué ou en manque d'énergie ?

Avez-vous l'impression de devoir vous forcer pour faire des choses, même plaisantes ?

Reportez-vous vos projets à plus tard ?

Êtes-vous sujet à des troubles de mémoire ?

Avez-vous tendance à négliger les loisirs qui pourraient vous plaire ?

Éprouvez-vous de la difficulté à vous affirmer face aux autres ?

Passez-vous trop de temps à ressasser vos pensées ?

Sentez-vous parfois que vous n'avez plus goût à rien ?

Avez-vous perdu l'appétit ?

Vous réfugiez-vous dans l'alcool, les drogues ou les médicaments ?

Avez-vous tendance à vous replier sur vous-même ?

Comptez le nombre de Oui

Votre niveau d'anxiété

NOM: _____

DATE: _____

SCORE: _____

Si vous n'avez répondu « oui » à aucune question ou seulement à une seule, tout va bien pour vous.

Si vous avez entre 2 et 5 « oui », il serait souhaitable que vous appreniez à vous occuper de vous afin de retrouver l'énergie d'une vie saine, bénéfique et épanouissante.

Si vous avez répondu 6 fois « oui » ou plus, vous devriez vraiment envisager de changer les choses. Vous méritez mieux que de vivre dans la peur et le stress. Faites-vous accompagner par un thérapeute si vous en ressentez le besoin.

L'anxiété est un facteur important dans tous les troubles physiques et psychiques. Ne la laissez pas s'installer.

Découvrez les astuces des deux pages suivantes pour augmenter votre confiance en vous.

Astuces pour développer sa confiance en soi

- Vous n'êtes pas vos pensées ! Regardez-les à distance, comme si elles gravitaient autour de vous.
- Fixez-vous des objectifs raisonnables. Réduisez vos attentes et réalisez ce que vous projetez.
- Faites une liste écrite de vos talents. Dans quels domaines êtes-vous naturellement doué-e ?
- Ne cherchez pas à être ce que vous n'êtes pas encore, mais appliquez-vous à être un peu meilleur-e chaque jour.
- En ajustant votre posture, vous transformez la chimie de votre corps. Tenez-vous droit-e, relevez la tête et souriez. Vous vous sentirez tout de suite mieux !
- Soyez gentil-le avec vous-même. Développez de la tendresse et de la compassion pour vous-même, comme si vous étiez votre meilleur-e ami-e.
- Éloignez-vous des personnes qui vous sapent le moral et rapprochez-vous des personnes confiantes.

Astuces pour développer sa confiance en soi

- Passez à l'action ! La plupart des personnes qui liront ces quelques conseils se diront juste qu'ils vont essayer de le faire. Ils se donneront ainsi bonne conscience et ne le feront jamais...

Si vous voulez sortir de l'anxiété, il vous faut pratiquer au moins un de ces conseils pendant quelques jours. Ensuite, vous verrez que vous aurez envie de continuer...

- Comme beaucoup de nos systèmes sont inconscients, la seule volonté ne suffira peut-être pas. Dans ce cas il pourra être utile de faire un peu d'hypnose pour calmer la partie Critique de vous-même et activer les ressources que vous ne savez pas encore que vous possédez.

Pour vous soutenir en cela vous pouvez télécharger cet audio d'hypnose que je vous offre gratuitement :

Confiance en soi :

« Rencontrer le Critique et s'en faire un ami »

obtenez l'audio en cliquant ici

