

## AUTO-DIAGNOSTIC AUTO-THERAPIE MRI®

*Quelle est la place que j'accorde aujourd'hui à mon "Grand Moi" ?*

	VRAI	FAUX		VRAI	FAUX		VRAI	FAUX
Vous avez un emploi du temps (sur)chargé, il vous est difficile de vous poser			Votre créativité, votre capacité d'émerveillement sont dans les chaussettes			Vous avez du mal à accomplir ce qui vous tient vraiment à coeur		
Vous évitez les moments seul avec vous-même			Vous vous dites régulièrement que vous vous comportez comme vos parents ou à l'exact opposé et ça vous exaspère			Vous n'êtes pas du genre à faire des vagues ou à vous faire remarquer		
Vous passez plus de temps à être dans l'action que tourné(e) vers ce qui se passe en vous			Vous ne parvenez pas à enclencher une action, une façon d'être différente et à laquelle vous aspirez profondément			Vous vous sentez souvent illégitime et cherchez votre place		
Vous ressentez régulièrement une cacophonie intérieure dont vous êtes spectateur			Vous avez l'impression de porter des valises familiales devenues trop lourdes			Vous avez tendance à trouver les autres toujours mieux que vous et à vous comparer		
Vous avez l'impression de subir régulièrement des réactions "plus fortes" que vous			Vous vous jugez négativement assez souvent			Vous tentez en permanence de lisser ou pallier à toutes vos imperfections		
Vous ressentez régulièrement une tension intérieure ou physique			Vous avez du mal à entendre votre voix intérieure			Vous n'assumez pas pleinement qui vous êtes		
Vous êtes souvent dans des comportements d'évitement ou de fuite face à certaines situations de votre vie			Votre intuition est toujours rabrouée par de nombreuses voix intérieures			Vous avez besoin de l'approbation/validation/reconnaissance de l'autre pour vous sentir bien		
Vous êtes beaucoup pris dans vos pensées et peu présent à votre corps, vos sensations			L'avis des autres prend beaucoup de place dans votre vie			Vous pensez souvent que vous êtes trop ou pas assez		
Vous cherchez à tout prix à vous détendre et au final vous ne vivez que des tensions			Vous avez du mal à vous donner la priorité, vous faire passer en premier			Vous avez tendance à vous suradapter à votre environnement, vous conformer		
Vous vous sentez souvent plombé(e), il vous manque une joie de vivre, une certaine sérénité			Vous êtes encombré(e) de il faut, tu dois, il aurait fallu, ...			Vous avez la sensation que des facettes de vous n'ont pas l'autorisation d'exister, de se montrer		
Vous êtes coincé(e) dans des schémas répétitifs qui vous font souffrir ou vous limitent			Vous vous sentez démun(e) ou débordé(e) par ce que vous ressentez et n'avez pas la main dessus			Vous doutez beaucoup de vous, vos choix et de la valeur de ce que vous faites/êtes		
Vous ressentez de la colère vis-à-vis des membres de votre famille ou vivez des difficultés relationnelles avec eux			Vous vivez régulièrement des tiraillements intérieurs dont vous ne parvenez pas sortir			Vous avez toujours cru qu'il vous manquait quelque chose pour être aimé(e) et que vous devez en faire plus que les autres pour compenser / ou au contraire pour témoigner		
Vous avez l'impression d'avoir des éléments du passé qui vous collent encore à la peau			Vous vous sentez coincé(e) dans des injonctions inconscientes récurrentes "sois sage", fais plaisir, sois fort, sois gentil, ...			Vous êtes très exigeant(e) avec vous-même et à l'inverse empathique avec les autres		
Vous voyez bien que vous ne parvenez pas à exprimer pleinement celui et celle que vous êtes,			Vous êtes encore souvent influencé(e) par ce que vous disent vos parents, vos proches / & vous y accordez plus de crédit qu'à votre propre avis			Vous tentez de contrôler, minimiser vos réactions émotionnelles mais ça ne fait qu'empirer les choses		
Vous vous sentez prisonnier(ère) de votre histoire ou de scénarios qui se répètent			Vous avez tendance à ne pas montrer vos côtés "farfelus"			TOTAL colonne		
TOTAL colonne			TOTAL colonne			TOTAL GENERAL		

## **Quelques consignes pour vous accompagner :**

Répondre Vrai ou Faux à chaque question en étant le/la plus spontané(e) possible

Totaliser le nombre de "vrai" pour chaque colonne et additionner vos scores dans la colonne "total général"

Découvrez votre résultat en vous référant au message ci-dessous, une fois le questionnaire complété :

### **Déchiffrer votre résultat :**

#### *1/ Vous avez un total de moins de 5 :*

Vous avez développé votre capacité à piloter votre monde intérieur, vous vous êtes délesté(e) des poids du passé et vous incarnez ce que vous êtes.

Un grand chemin intérieur a été fait, vous pouvez vous célébrer !

#### *2/ Vous avez un total compris entre 5 et 14 :*

Vous pouvez vous réjouir d'avoir déjà parcouru un joli bout de chemin et d'oser chaque jour un peu plus exprimer qui vous êtes sous toutes vos facettes !

Même si la grande aventure de l'auto-thérapie n'est pas une nécessité pour vous , elle peut certainement vous aider à consolider & soutenir votre capacité à oser être pleinement qui vous êtes.

#### *3/ Vous avez un total compris entre 15 et 30 :*

Vous êtes dans un entre deux et un coup de pouce serait le bienvenu ! Il reste encore des héritages du passé dont vous avez besoin de vous délester, des mécanismes inconscients à transformer.

Vous pouvez vous lancer dans cette aventure les yeux fermés, pour prendre votre envol et laisser pleinement la place à votre "vrai moi".

#### *4/ Vous avez un total de plus de 30 :*

C'est sûr c'est le moment de vous lancer ! Il est grand temps de prendre soin de vous et de faire de la place à celui et celle que vous êtes vraiment.

Vous avez bien besoin de respirer, de ramener plus d'harmonie et de sérénité dans vos vies, de vous dire OUI !

La grande aventure de l'Auto-Thérapie vous tend les bras !