AUTO- DIAGNOSTIC

Pour vous accompagner au mieux, veuillez répondre à ces 4 thématiques,
en évaluant votre situation et en proposant vos objectifs personnels d'évolution (Ecrivez 3 à 4 lignes max par rubrique svp ✎).

OBJECTIF 1 ⇨PENSER MOINS

☐**Développer calme et tranquillité**

Trouver votre présence, dans l'ici et maintenant, pour moins d'oppression et d'angoisse, + d'ancrage, être moins victime de votre sensibilité, réguler vos émotions.

Expliquer votre situation actuelle /formuler vos objectifs

OBJECTIF 2 ⇨ HARMONISER

☐**Ré-équilibrer : passage à l'action et temps d'introspection .**

Retrouver votre éuqilibre suffisamment vers l'interne et assez tournée vers le monde extérieur : en concrétisant. Agir plus vite, moins procrastiner

Expliquer votre situation actuelle /formuler vos objectifs

OBJECTIF 3 ⇨SE RECENTRER SUR VOUS

☐**Améliorer votre connexion corporelle et vous sentir bien dans votre peau :** permettre votre épanouissement nouveau, mieux utiliser votre énergie vitale, apprendre à libérer votre potentiel sensuel-sexuel, développer votre intériorité pour baisser votre stress relationnel ou social.

Expliquer votre situation actuelle /formuler vos objectifs

OBJECTIF 4 ⇨ RETROUVER CONFIANCE

☐ **Développer votre confiance en soi, Croire en vous, en la vie, en l'être humain :**

Retrouver ouverture, lien apaisé aux autres et en le monde, donner et recevoir, débloquer qq chose avec les hommes ou les femmes lié au passé, améliorer votre sécurité interne.

Expliquer votre situation actuelle /formuler vos objectifs