

	A	B	C
Ma forme physique est plutôt	Excellente	Bonne	Moyenne
La qualité de mon sommeil est généralement	Excellente	Bonne	Moyenne
Je suis attentif à mes sensations corporelles	Souvent	Parfois	Rarement
Je me sens stressé	Rarement	Parfois	Souvent
Je prends du temps pour moi	Souvent	Parfois	Rarement
Je me sens fatigué	Rarement	Parfois	Souvent
Je me relaxe lorsque j'en ai besoin	Souvent	Parfois	Rarement
Ma relation au plaisir est	Excellente	Bonne	Moyenne
Mes émotions désagréables je les	Utilise	Réprime	Subis
Je me plains	Rarement	Parfois	Souvent
Je m'énerve	Rarement	Parfois	Souvent
Je me sens déprimé	Rarement	Parfois	Souvent
Je sais ce que je veux	Souvent	Parfois	Rarement
J'agis efficacement	Souvent	Parfois	Rarement
J'intellectualise trop	Rarement	Parfois	Souvent
Je me sens débordé	Rarement	Parfois	Souvent
J'ai confiance en moi	Souvent	Parfois	Rarement
Je me connais plutôt	Très bien	Bien	Mal
Je mobilise mes capacités efficacement	Souvent	Parfois	Rarement
Je me sens moi-même	Souvent	Parfois	Rarement
J'agis naturellement en fonction de mes envies	Souvent	Parfois	Rarement
Je sais ce qui est important pour moi	Souvent	Parfois	Rarement
Mon quotidien est en accord avec mes valeurs	Souvent	Parfois	Rarement
Je rends possible ce qui est important pour moi	Souvent	Parfois	Rarement
Nombre de réponses:			