

AI-JE BESOIN DE FAIRE DE LA SOPHROLOGIE ?

De la même façon que l'on peut faire du sport ou se nourrir sainement pour préserver sa santé et sa vitalité, la pratique de la sophrologie est une façon complémentaire de s'occuper de soi et de favoriser son épanouissement personnel.

Je vous propose ce test pour évaluer votre besoin d'une pratique comme la sophrologie :

	A	B	C
Ma forme physique est plutôt	Excellente	Bonne	Moyenne
Ma qualité de 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 quand 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			

Majorité de réponses dans la colonne A : vous vous sentez bien dans votre vie, avez un bon équilibre général, une bonne capacité d'adaptation et d'action : tant mieux, la sophrologie n'est pas pour vous une nécessité. Cependant, si cela vous intéresse, faire de la sophrologie quand tout va bien est un excellent moyen de faire perdurer cette situation, d'aller encore plus loin dans votre réalisation et d'ouvrir votre champ du possible.

Majorité de réponses dans la colonne B : malgré quelques difficultés, vous vous sentez plutôt bien dans votre vie. Peut-être est-ce le moment de vous occuper vraiment de vous, d'être moins dépendant des éléments extérieurs pour vous sentir bien, de vous donner les moyens de vous réaliser pleinement. La sophrologie est une voie possible, pourquoi ne pas essayer ?

Majorité de réponses dans la colonne C : vous avez la sensation de subir votre vie, vous avez perdu votre vitalité, votre joie de vivre, vous vous prenez la tête ou vous réfugiez dans vos activités. Sachez que vous avez en vous toutes les ressources pour changer cela. Si vous vous sentez prêt, la sophrologie peut vous aider à les mobiliser.