

TON EBOOK GRATUIT

4 ETAPES POUR SAVOIR SI TU ES PRÊT (E)  
A CHANGER DE VIE PROFESSIONNELLE  
OU PERSONNELLE



*“Choisis un travail que  
tu aimes, et tu n'auras pas  
à travailler un seul jour de  
ta vie”  
Confucius*



## INTRODUCTION

Je t'invite à prendre un peu de temps pour toi, pour faire une rapide introspection de toi-même.

Je suis Marie-Christine, Kinésiologue.

Je ne me sentais plus à ma place dans ma vie de salariat et j'ai compris que je devais faire des changements de vie.

Grâce à mon expertise lors de mes séances de kinésiologie, j'ai décidé de vous proposer autre chose, pour aller encore plus loin dans votre évolution de vie.

Ce ebook te concerne si, toi aussi tu ressens le besoin de faire des changements dans ta vie :

- Changements de vie professionnelle
- Changements dans ta vie personnelle

A la fin de ce ebook, tu sauras si :

- OUI : Tu dois faire des changements
- NON : Ce n'est pas le moment pour toi

Prends ce temps pour toi, prends une boisson chaude et installe toi au calme pour ne pas être dérangé(e)

Prends quelques respirations avant de commencer



## ETAPE 1

### “POURQUOI TU VEUX CHANGER ?”

**1- Que ressentiras tu dans 5 ans si tu ne changes rien à ta situation actuelle ?**

Du regret

De la lassitude

De la tristesse

Autre chose

**2- Tu as une baguette magique, que changes-tu en priorité ?**

Ton travail

Ta vie de famille / de couple

Ta Santé / Ton bien être

Autre chose

**3- Quand tu te lèves le matin, comment tu aimerais te sentir ?**

Pleinement épanoui(e)

Joyeux (se)

Motivé(e) par des défis à relever

Autre

#### **4- Si tu passais ta journée à faire ce que tu aimes, comment te sentirais-tu ?**

Plus serein(e), cela me permettrait de vivre avec mes valeurs et mes besoins

Fier, car j'aurai surmonté des obstacles pour en arriver là

Joyeux(se), mes activités me rendraient heureux(se) et épanoui(e)

Autre

#### **5- Que te manque t'il dans ta vie actuelle ?**

Un objectif, une direction

Un épanouissement, un bien être

Un sens à ta vie en général

Le sentiment d'être utile

#### **En t'aidant de tes réponses précédentes, complète les phrases suivantes :**

Je veux changer pour ne plus ressentir (1)

Je veux changer (2)

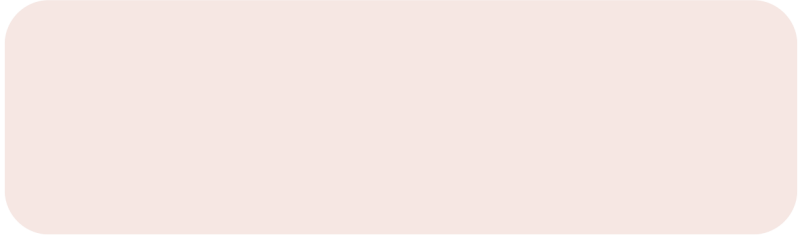
Je veux changer pour devenir (3)

Je veux changer pour ressentir (4)

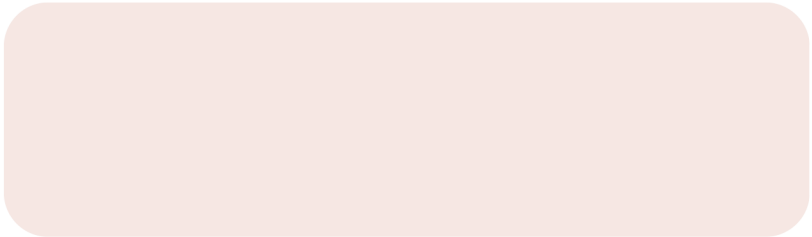
Je veux changer pour que ma vie me donne (5)

**ETAPE 2**  
**"JE SAIS QUI JE SUIS"**

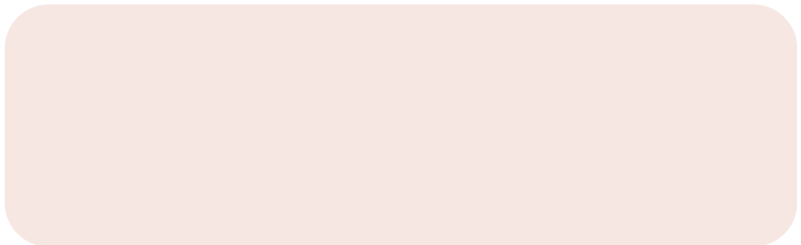
**Quelle genre de personne es-tu, décris toi avec des mots, des émotions....**



**Quelle genre de personne veux tu être ou devenir ?**



**Quelle genre de personne ne veux tu plus être ?**



**Prends un temps d'analyse sur tes réponses, qu'en penses tu ?**

### ETAPE 3

## “TES HABITUDES DE VIE”

Réponds aux questions ci-dessus en donnant une note de 0 à 10  
(0= Faux / 10= Vrai)

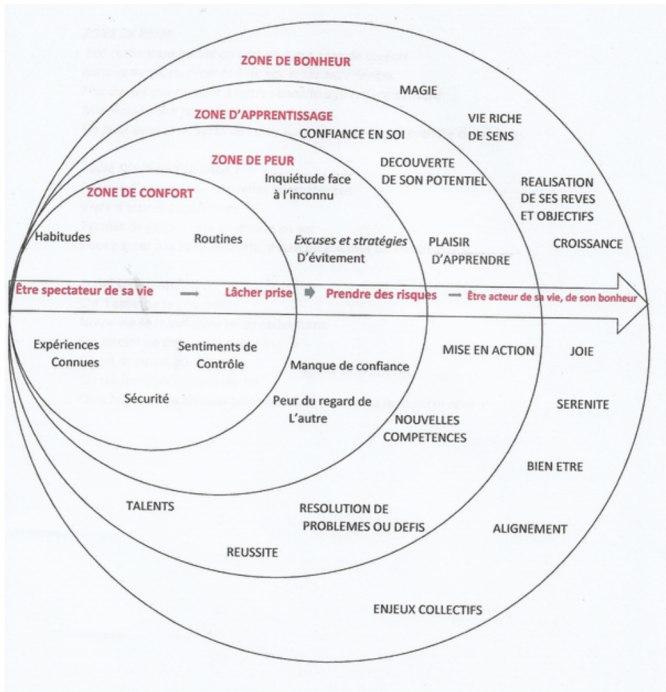
- Tu pratiques une activité physique, même modérée de façon régulière ? (Marche, jardin, ménage...)
- Tu parviens à gérer ton stress avec la méditation, la respiration, la sieste, la nature.....?
- Ton alimentation est équilibrée et variée ?
- Tu trouves du sens à ta vie personnelle et professionnelle ?
- Tu passes au moins 20% de ton temps à ne rien faire, prendre soin de toi, te reposer, méditer, marcher ?
- Tu fais partie d'une association, une communauté, vie de quartier ....?
- Tu as des liens familiaux étroits et forts ? (conjoint, parents, enfants, grands parents...)
- Tu as des amis proches et des relations sociales fiables dans la vraie vie ?
- Tu as des amis proches et des relations sociales fiables dans la vraie vie ?

Plus tes notes sont proches de 10, plus ta vie est épanouie et en bonne santé.

Si ce n'est pas le cas, tu sais ce qu'il te reste à faire !!

# ETAPE 4 "LE PROCESSUS DE CHANGEMENT"

Observe le schéma



Réponds aux affirmations ci-dessus en donnant une note de 1 à 10 (1 = Faux / 10= Vrai)

- Ton comportement est en adéquation avec celui ou celle que je veux devenir
- Tu utilises au quotidien tes atouts et tes qualités pour parvenir à ton but
- Tu n'as pas peur de relever des défis
- L'inconnu et la nouveauté sont sources de joie et d'excitation pour toi
- Les habitudes que tu as créées relèvent majoritairement de ta volonté
- Quand tu échoues, tu tentes un autre chemin pour réaliser ton objectif
- Il t'arrive régulièrement de faire des choses qui te challengent
- Tu sais que tu peux obtenir ce que tu souhaites si tu t'en donne les moyens
- Tu aimes apprendre et évoluer, quel que soit le domaine
- Tu aimes apprendre et évoluer, quelque soit le domaine
- Tu as toujours un nouveau projet en tête

Additionnes tes points

Ton score est inférieur à 50 : Tu es probablement dans ta zone de confort, ou de peur.

Ton score est supérieur à 50 : Tu approches de ta zone de bonheur ou tu es en chemin





## **LE EBOOK EST TERMINÉ !**

Si tu sens qu'il est temps pour toi de changer :

Je te propose mon atelier Ikigai pour trouver ta voie et être alignée avec qui tu es.

**[Clique ici](#) pour en savoir plus**

Si tu sens que ce n'est pas le moment pour toi, contacte moi quand tu seras prêt (e) !!