

# QUIZZ

	OUI	NON
Je prends du temps pour organiser ma journée.		
Je prends du temps pour organiser ma semaine.		
Je sais ce que c'est que le sabbat.		
Je pratique le sabbat.		
Je sais dans quelle saison de ma vie je me trouve.		
Je sais ce que j'apporte d'unique au monde.		
C'est facile pour moi de dire non.		
J'ose refuser une rencontre avec un/e ami/e même si ça pourrait le/la décevoir.		

SUITE →

**OUI**    **NON**

Je me donne le droit à l'erreur.		
J'arrive à me réjouir de mes succès.		
Je ne suis pas submergée par les tâches que je dois accomplir.		
Je suis satisfaite de la qualité et de la quantité de mon travail.		
J'ai donné à une personne de confiance le droit de regard sur mon emploi du temps.		
Je sais comment trouver la paix intérieure au milieu d'une tempête.		
J'ai un sommeil de qualité et dors suffisamment.		
J'arrive à exprimer mes besoins.		
C'est facile pour moi de mettre des limites:		
• Dans mes relations		
• Dans mon agenda		
• De manière générale		
Je me sens souvent insouciante et paisible.		

	OUI	NON
Je suis enthousiaste concernant mon avenir.		
Je me sens profondément aimée.		
J'arrive à ne pas me comparer à d'autres.		
S'il m'arrive de me comparer, je ne me dénigre pas.		
J'aime lire la Bible.		
Prier m'apaise.		

Quelle est la première chose que je fais quand je me réveille?

- Je prends mon smartphone
- Je bois un grand verre d'eau
- Je prends un temps de prière/lecture de la Bible
- Autre:

---

**SUITE** →

Quelle est la dernière chose que je fais avant de dormir ?

- Je regarde mon smartphone
- Je regarde un bon film
- Je prie
- Je passe du temps avec des personnes que j'aime

Combien de fois par jour est-ce que je regarde mon portable ?

- 10 fois
- 20 fois
- 30 fois
- Plus

Mon agenda...

- est trop plein
- contient des plages vides
- me stresse

Quelles sont les personnes-ressources dans ma vie, qui me font du bien, sont encourageantes et osent me dire la vérité ?

---

---

Quels sont les domaines dans lesquels j'ai envie de progresser?

---

---

Quels sont les domaines (spirituel, couple, sport, culinaire, professionnel, etc) dans lesquels j'ai progressé ces derniers temps?

---

Quelles sont les activités qui me motivent (professionnelles, personnelles, loisirs, sport, etc)?

---

---

Quelles sont les activités qui m'épuisent?

---

---

Quel est mon dernier échec?

---

**SUITE** →

Qu'est-ce qui me fait peur au quotidien?

---

Quel est mon dernier succès?

---

Ce quizz a comme but de t'aider à identifier des habitudes qui, au quotidien, peuvent avoir un impact négatif sur ta vie. C'est un temps d'arrêt pour évaluer tes priorités, ton emploi du temps et les domaines où tu désires voir du changement. Quels sont les «**NON**» que tu as cochés dans le tableau? Quelles questions ont été difficiles à répondre? Nous t'invitons à être particulièrement attentive à la lecture des chapitres qui les abordent. Ce quizz est aussi l'occasion de se réjouir de tout ce qui est déjà acquis et équilibré! Les «**OUI**» sont des victoires que tu peux célébrer!