

MON BILAN CLARTÉ & ALIGNEMENT

4 étapes pour évaluer tes besoins, clarifier ta valeur et réinventer ton quotidien.

Bienvenue dans ton espace de réflexion

Ce guide a été conçu pour t'offrir une pause nécessaire dans ton quotidien. Prends quelques minutes, munis-toi d'un stylo et évalue en toute franchise où tu en es aujourd'hui sur les 4 piliers de l'épanouissement personnel. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, seulement des prises de conscience libératrices.

1. L'Amour de soi (Bienveillance & Espace)

L'amour de soi mesure ta capacité à t'accorder de l'importance, à prendre soin de toi et à te traiter avec compassion.

Affirmation (Notez de 1 à 5)	Note
Je m'accorde du temps de repos ou de plaisir sans ressentir de culpabilité vis-à-vis des autres.	/5
Sais-je dire "non" avec douceur et fermeté lorsque mes limites ou mes réserves d'énergie sont atteintes ?	/5
Mon dialogue intérieur (la voix dans ma tête) est bienveillant et réconfortant face aux erreurs ou à la fatigue.	/5

Ma prise de conscience sur l'Amour de soi :

2. L'Estime de soi (Valeur & Identité)

L'estime de soi reflète la valeur que tu t'attribues, indépendamment du regard ou de la validation des autres.

Affirmation (Notez de 1 à 5)	Note
Je connais mes besoins et valeurs essentiels aujourd'hui (qui ne sont plus forcément ceux d'il y a 10 ans).	/5
Je me sens libre d'exprimer mes avis et mes choix sans chercher l'approbation systématique de mon entourage.	/5
Je sais reconnaître mes qualités, mon parcours et mes réussites sans minimiser mon mérite.	/5

Ma prise de conscience sur l'Estime de soi :

3. La Confiance en soi (Action & Mouvement)

La confiance en soi s'exprime dans ta capacité à oser passer à l'action, à surmonter les peurs et à accepter le changement.

Affirmation (Notez de 1 à 5)	Note
Je suis capable de poser des petites actions concrètes (micro-pas) vers des projets qui me tiennent à cœur.	/5
J'accepte que l'imperfection et l'apprentissage fassent partie intégrante du processus de changement.	/5
Je parviens à prendre des décisions même en présence d'une part d'incertitude ou de peur du regard des autres.	/5

Ma prise de conscience sur la Confiance en soi :

4. L'Intuition (Écoute & Alignement)

L'intuition est ta boussole intérieure : ta capacité à écouter tes ressentis corporels et tes certitudes calmes.

Affirmation (Notez de 1 à 5)	Note
Je sais repérer et écouter les signaux physiques que mon corps m'envoie (tensions, fatigue, élan).	/5
Je m'accorde régulièrement des moments de silence et de calme sans écran ni distraction.	/5
Je fais confiance à mes pressentiments ou ressentis profonds pour orienter mes choix de vie importants.	/5

Ma prise de conscience sur l'Intuition :

Mon Plan d'Action Aligné

1. Le pilier qui nécessite le plus mon attention aujourd'hui :

2. Un micro-engagement (action très simple) que je peux poser dès cette semaine pour moi :

Envie d'aller plus loin et de débloquer tes résultats ?

Y voir clair seule n'est pas toujours simple lorsque l'on est immergée dans son quotidien. Si tu ressens le besoin d'être guidée pour poser des actions concrètes et alignées avec tes besoins profonds, offre-toi ce temps pour toi.

👉 [Réserve ta séance de clarté offerte](#)