

AVANT D'ALLER PLUS LOIN

5 signes qu'il est temps de choisir pour toi.

Une lecture de 5 minutes , ce n'est pas un diagnostic,
mais juste un miroir.

PAR JUSTINE ALVES-JACOT



Tu ne coches peut-être pas les cinq. Un ou deux suffisent déjà à te dire quelque chose.

1

Tu te surprends à rêver d'une autre vie, sans jamais passer à l'action.

Tu y penses dans la voiture, sous la douche, juste avant de t'endormir. Puis le quotidien reprend le dessus, et l'idée retourne dans un coin de ta tête. Ce n'est pas de la procrastination, c'est souvent le signe que tu n'as pas encore de cadre pour donner suite à cette envie.

« Qu'est-ce qui te reviendrait le plus souvent, si tu laissais cette idée s'exprimer sans la censurer ? »

2

Tu dis « oui » à tout, sauf à ce qui te ferait du bien.

Tu trouves du temps pour les autres, pour les urgences, pour ce qu'on attend de toi. Mais ce qui est pour toi : une pause, un projet perso, un rendez-vous juste pour toi... passe toujours après.

« La dernière fois que tu as dit « oui » à quelque chose pour toi seule, c'était quand ? »

3

Tu as l'impression d'avoir mis tes envies « en pause » depuis trop longtemps.

« Plus tard, quand j'aurai le temps. » « Plus tard, quand ce sera plus calme. » Le « plus tard » recule à chaque fois et une part de toi commence à se demander s'il arrivera un jour.

« Si « plus tard » c'était maintenant, qu'est-ce que tu changerais en premier ? »

4

Ce qui te motivait avant ne suffit plus à te porter.

Tu fais encore ce que tu as toujours fait, avec la même énergie apparente. Mais au fond, quelque chose s'est essoufflé. Ce n'est plus le moteur qu'il était.

« Qu'est-ce qui te donnait de l'énergie il y a 5 ans, et que tu as laissé de côté depuis ? »

5

Tu sais, au fond, que quelque chose doit changer mais tu ne sais pas par où commencer.

Ce n'est pas un manque de volonté. C'est souvent un manque de clarté sur ce que tu veux vraiment, et sur le premier pas à faire. Et tant que ce premier pas reste flou, rien ne bouge.

« Si tu devais faire UN SEUL petit pas cette semaine, lequel serait le plus juste pour toi ? »

Tu n'as peut-être coché qu'un seul de ces signes. Ça suffit déjà à mettre le doigt sur quelque chose.

Il ne s'agit pas de tout changer du jour au lendemain. Juste de commencer à te regarder, toi, avec autant d'attention que tu en donnes à tout le reste.

Et maintenant ?

Selon ce qui a résonné le plus fort chez toi,
deux chemins possibles.

C'est ta vie qui te pèse ?

Le test « Es-tu encore alignée
avec ta vie... »

Fais le quiz

C'est un projet qui t'appelle ?

Le Test Anti Yo-Yo

Fais le test

Réserve ta séance individuelle (1h)

info@justine-alves-jacot.com

*Et si, après 40 ans, tu suivais
enfin ton chemin en partant de toi
et non de ce qu'on attend encore de toi ?*

