

De 0 à 10

**TESTE TA LIBERTE
ET DECOUVRE CELLE QUI TE
CORRESPOND LE PLUS**

MURIEL GRAVOUIL

Entrepreneure Voyages & Coach en Paix Intérieure

A wide-angle photograph of a tropical beach. The foreground is a light-colored sandy beach. The middle ground shows the ocean with clear, turquoise-blue water that meets a bright blue sky filled with wispy white clouds. The horizon is visible in the distance.

ET SI LA VRAIE RICHESSE C'ÉTAIT LA LIBERTÉ?

La liberté, c'est oser rêver sans limite
& vivre sans attendre la permission.

DEPUIS DES MILLÉNAIRES, LES ÉTRES HUMAINS POURSUIVENT UN IDÉAL COMMUN : LA LIBERTÉ.



Les recherches en psychologie positive et en neurosciences l'ont confirmé : le sentiment de liberté, la capacité à choisir, à créer et à vivre selon ses propres valeurs est l'un des principaux indicateurs d'épanouissement et de bien-être durable.

Une étude menée par l'Université de Harvard sur plus de 75 ans de suivi de vie montre que les individus qui ressentent le plus de liberté personnelle dans leurs relations, leur travail, leur temps et leurs choix sont ceux qui rapportent les niveaux de bonheur les plus élevés.

Autrement dit : la liberté, c'est la santé du cœur et de l'esprit.

ET POURTANT... DANS NOTRE SOCIÉTÉ MODERNE, NOUS SOMMES NOMBREUX À NOUS SENTIR PRISONNIERS.



Prisonniers d'un emploi du temps surchargé, d'un compte en banque trop serré, ou de pensées qui nous limitent.

Tu rêves d'avoir plus de temps pour toi, pour ta famille, de voyager, d'oser de nouveaux projets... mais tu cours sans cesse après le temps, l'argent ou la sérénité intérieure.

Tu sens que ta vie t'échappe un peu, que tu vis plus pour "tenir le rythme" que pour savourer.

Et ce n'est pas un manque de volonté, c'est un manque d'espace. D'air. De liberté.

IL EST TEMPS DE REPRENDRE TA LIBERTÉ.

De créer une vie qui te ressemble.

D'offrir à tes enfants, à ta famille, une autre façon de vivre : plus fluide, plus joyeuse, plus alignée.

J'ai conçu ce quizz pour t'aider à identifier quelle dimension de ta liberté a le plus besoin de naître :

I
ralentir,
respirer
et profiter
pleinement.



retrouver
la paix
intérieure
et l'élan
d'avancer.

3

2
créer
l'abondance et
t'offrir le droit
de choisir.

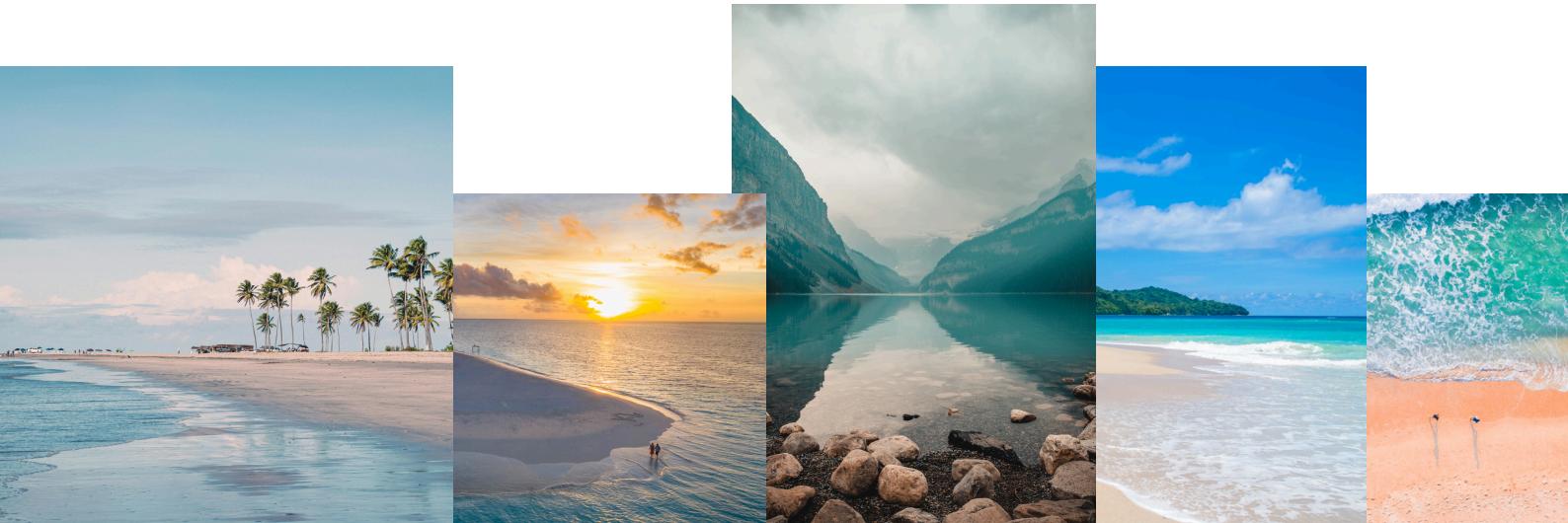


DE 0 À 10 : TESTE TA LIBERTÉ ET DÉCOUVRE CELLE QUI TE CORRESPOND LE PLUS !

Ce test est un miroir bienveillant.

Il t'aidera à voir où tu en es aujourd'hui, et à comprendre quels ajustements simples peuvent transformer ton quotidien.

Parce que la liberté n'est pas un rêve lointain : c'est une décision, un chemin, et un état d'être que tu peux retrouver, dès maintenant.



Pour chaque question, note-toi de 0 à 10
0 = "pas du tout" et 10 = "totalement".

À la fin, tu pourras calculer tes scores par catégorie et découvrir quelle liberté te correspond le plus et celle à développer en priorité.

Quiz : note de 0 à 10

LIBERTÉ DE TEMPS

1. Je peux organiser ma journée comme je le souhaite sans me sentir stressé(e).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. J'ai suffisamment de temps pour mes proches et mes loisirs.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Je prends du temps pour faire les activités que j'aime.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Mon emploi du temps me permet de voyager ou de profiter de moments spontanés.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Je ressens que ma vie est fluide et que je ne cours pas après le temps.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TOTAL DES POINTS: _ /50



Quiz : note de 0 à 10

6. Je me sens financièrement libre pour prendre les décisions que je veux.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Je diversifie mes revenus pour créer un système qui travaille pour moi.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Je peux voyager ou investir dans des expériences sans culpabilité.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Je peux aider ma famille ou mes proches sans me sentir limité(e).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Je suis confiant(e) dans ma capacité à générer de l'argent

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TOTAL DES POINTS: _/50

LIBERTÉ D'ARGENT



Quiz : note de 0 à 10

LIBERTÉ D'ESPRIT

11. Je reste calme et serein(e) face aux défis et aux imprévus.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Je m'entoure de relations positives et inspirantes.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Je prends du temps pour moi afin de cultiver mon bien-être mental et émotionnel.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Je me sens aligné(e) avec mes valeurs et mes choix de vie.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Je vis dans un état d'esprit positif, riche et motivant.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TOTAL DES POINTS: _/50



COMMENT CALCULER TES RÉSULTATS ?

Additionne tes scores pour chaque catégorie :

- Liberté de temps (questions 1 à 5) → max 50 points
- Liberté d'argent (questions 6 à 10) → max 50 points
- Liberté d'esprit (questions 11 à 15) → max 50 points



La catégorie où ton score est le plus bas est celle sur laquelle tu peux travailler pour augmenter ta liberté globale.

RÉSULTATS

0–25 pts → Tu cours après le temps.

Tu vis souvent sous pression. Il est temps de remettre du plaisir et de la légèreté dans ton quotidien.

26–40 pts → En chemin vers plus de fluidité.

Tu trouves un équilibre, mais il reste fragile. Quelques ajustements peuvent tout changer.

41–50 pts → Temps libre, vie fluide.

Tu maîtrises ton rythme et profites pleinement du moment présent.

LIBERTÉ DE TEMPS



RÉSULTATS

0-25 pts → Insécurité financière

**Le manque t'influence encore.
Il est temps de transformer ta
relation à l'argent. (J'ai un guide
pratique à ce sujet pour t'y
aider)**

**26-40 pts → Abondance en
construction**

**Tu avances vers plus de
stabilité et de confiance dans
ta capacité à recevoir.**

**41-50 pts → Abondance
consciente**

**L'argent circule avec fluidité et
soutient ton épanouissement.**

LIBERTÉ D'ARGENT



RÉSULTATS

0-25 pts → Mental agité

Les doutes et peurs limitent encore ton expansion intérieure.

26-40 pts → Esprit en ouverture

Tu gagnes en sérénité et en clarté, mais tu sens que tu peux aller plus loin.

41-50 pts → Esprit libre et aligné

Tu vis dans la paix, la foi et la gratitude. Ton énergie inspire.

**LIBERTÉ
D'ESPRIT**





**TU VIENS DE MESURER
TON NIVEAU DE
LIBERTÉ...**

**VOICI MAINTENANT
COMMENT CRÉER UNE
VIE OÙ CES 3 LIBERTÉS
DEVIENNENT TA
NOUVELLE RÉALITÉ**

QUI SUIS-JE?

**Je m'appelle Muriel,
entrepreneure Bien-être**

Coach en paix intérieure,
art-thérapeute et voyageuse
dans l'âme, j'ai longtemps
cherché à concilier sens, liberté
et abondance.

Aujourd'hui, je vis cette harmonie
en alliant développement
personnel, entrepreneuriat digital
et voyages.

J'accompagne les (futurs)
entrepreneurs qui aspirent à
reprendre leur vie en main en leur
offrant la possibilité de vivre une
liberté totale : temps de qualité,
plus d'argent et sérénité au
quotidien.



ALLIER EXPANSION INTÉRIEURE ET LIBERTÉ EXTÉRIEURE

Je souhaite rassembler une communauté d'entrepreneurs conscients et ambitieux qui partagent les mêmes valeurs :

- ❖ Réaliser ses rêves
- ❖ Donner du sens à sa vie
- ❖ Voyager plus souvent et mieux
- ❖ Se former et évoluer vers la réussite
- ❖ S'épanouir pleinement
- ❖ Contribuer positivement au monde
- ❖ Diversifier ses revenus



POURQUOI J'AI CHOISI LE VOYAGE ?

Le voyage, pour moi, n'est pas qu'un déplacement.

C'est une expérience thérapeutique qui permet de se reconnecter à soi, à l'abondance de la vie & créer des liens humains.

À travers mon Club de Voyages, j'ai trouvé un cadre duplicable pour partager cette vision :

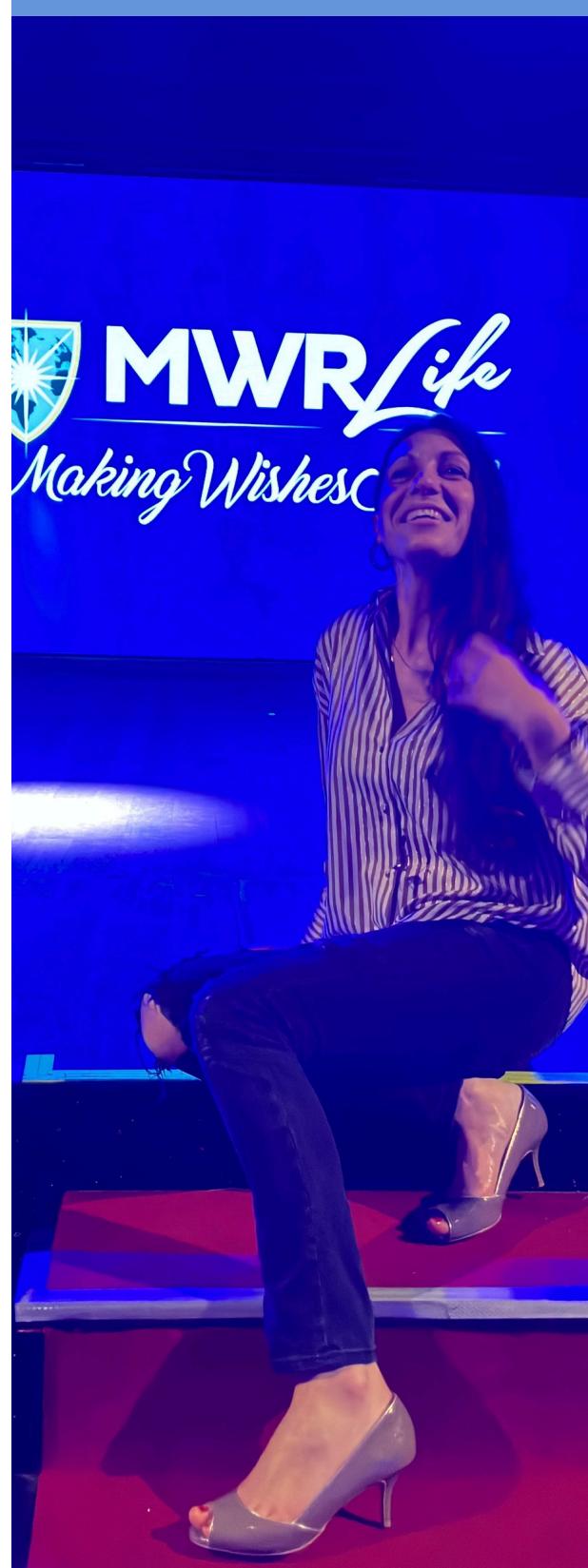
Créer des revenus grâce au digital

Voyager en conscience

Rejoindre une communauté internationale positive

**Grandir ensemble,
humainement et
financièrement.**

C'est un mouvement d'expansion où chacun peut évoluer à son rythme, dans le plaisir, la croissance et la liberté.



Ensemble, créons ta liberté !

Je te donne la possibilité de:

- VOYAGER PLUS SOUVENT ET A PRIX RÉDUITS
- ACCÉDER A NOTRE RÉSEAU ENTREPRENEURS ET AGRANDIR TON PORTEFEUILLE CLIENTS
- DÉVELOPPER TES COMPÉTENCES ENTREPRENARIALES ET MINDSET
- GÉNÉRER DES REVENUS ET BONUS EN LIGNE
- AVOIR PLUS DE TEMPS LIBRE ET DE QUALITÉ
- T'AMUSER TOUT SIMPLEMENT !



merci !

et à bientôt

Muriel Gravouil

SUIS MOI SUR
LES RESEAUX

Abonne-toi pour recevoir
LES NEWS à venir.
muriel.1544@gmail.com



COPYRIGHT © 2025 PAR MURIEL GRAVOUIL- ART&HAPPY

LE CONTENU DE CE DOCUMENT NE PEUT ÊTRE COPIÉ, DISTRIBUÉ OU DIFFUSÉ, EN PARTIE
OU EN TOTALITÉ,
SANS L'ACCORD PRÉALABLE DE MURIEL GRAVOUIL-ART & HAPPY.