EVOLUTION TEST

Par Sarah Vasseur



INTRODUCTION

Pendant longtemps, j'ai eu l'impression de tout faire pour changer, sans jamais obtenir les résultats espérés.
Pendant plus de 3 ans, j'ai lu des livres de développement personnel, écouté des podcasts et essayé de nombreuses méthodes. Je finissais toujours par revenir au même point.
J'ai longtemps cru que le problème venait de moi, jusqu'à ce que mes études en psychologie et mes recherches m'amènent à comprendre que des mécanismes intérieurs, souvent inconscients, pouvaient nous empêcher de changer.
Ces dernières années, j'ai appris à les identifier et à travailler dessus. Cela a profondément changé mes émotions, mon rapport à moi-même, mes habitudes et ma réalité.
J'ai créé ce test pour t'aider à identifier ce qui te freine aujourd'hui.

Comment fonctionne le test ?

Pour chaque question, sélectionne A, B ou C. Si plusieurs réponses te parlent, tu peux en choisir plusieurs.
À la fin, tu découvriras le ou les profils qui ressortent de tes réponses et les dimensions sur lesquelles tu pourrais avoir besoin de travailler.
Parce qu'avant de chercher encore une nouvelle méthode pour changer ta vie, il faut parfois commencer par comprendre ce qui t'empêche réellement d'avancer.

QUESTIONNAIRE

Q1

Lorsque je décide de changer quelque chose dans ma vie...

A J'imagine déjà que je n'y arriverai pas.

B J'ai peur de l'échec et de la déception.

C J'ai du mal à faire confiance au processus et à laisser les choses se mettre en place.

Q2

Quand j'ai l'impression que rien n'avance malgré mes efforts...

A Je cherche constamment à comprendre ce qui ne fonctionne pas.

B J'essaie de ne pas laisser mes émotions prendre le dessus, même si, intérieurement, je suis affecté(e).

C J'ai du mal à retrouver un état intérieur de confiance et d'ouverture.

Q3

Face à quelqu'un qui semble avoir la vie que j'aimerais avoir...

A Je me sens inférieur(e) et je me dévalorise.

B Je ressens de la jalousie ou de la frustration.

C J'ai du mal à me réjouir pour cette personne sans ressentir le poids de mon propre manque.

Q4

Lorsque j'imagine la personne que j'aimerais devenir...

A Je doute de pouvoir réellement devenir cette personne.

B J'ai peur de ne pas réussir à atteindre cette version de moi.

C Je ressens un gros décalage avec qui je suis.

Q5

Quand je repense à certaines expériences de mon passé...

A Je garde certaines croyances négatives sur moi à cause de ce que j'ai vécu.

B Je ressens encore de la culpabilité ou de la honte.

C Je me focalise encore sur ce qui m'a manqué et sur le négatif.

Q6

Lorsque je pense à mon avenir et à ce que j'aimerais vivre...

A J'ai du mal à croire que je puisse réellement obtenir ce que je souhaite.

B L'inconnu m'inquiète.

C Je suis tellement concentré(e) sur ce que je souhaite obtenir que j'ai du mal à apprécier le présent.

Q7

Quand je réfléchis à ce dont je suis réellement capable...

A Je me compare à ceux qui semblent avoir plus de facilités que moi.

B Je ressens une insécurité qui m'empêche de prendre pleinement confiance.

C Je ne me sens pas encore aligné(e) avec tout ce que je souhaite changer dans ma vie.

Q8

Face à une situation dont je ne connais pas l'issue…

A J'imagine plutôt les scénarios qui pourraient mal se passer.

B Je ressens rapidement de l'anxiété ou de l'inquiétude.

C J'ai du mal à faire confiance au déroulement de la vie.

Q9

Lorsqu'un changement positif ou une belle opportunité se présente dans ma vie…

A J'ai tendance à minimiser ce qui m'arrive.

B J'ai peur que cela ne dure pas.

C Je reste focalisé(e) sur ce qui pourrait encore me manquer.

Q10

Selon moi, ce qui freine le plus mon évolution aujourd'hui, c'est…

A Mes pensées négatives et mes doutes.

B Mes peurs et mes insécurités.

C Mon état d'esprit trop souvent tourné vers le manque.

Comment interpréter tes résultats ?

Les réponses A, B et C correspondent à trois profils différents.
Plus tu as sélectionné de réponses pour un même profil, plus celui-ci peut influencer ton évolution.
Avec 1 ou 2 réponses, le profil te concerne peu. À partir de 5, il mérite ton attention. Au-delà de 7, il peut représenter un frein important dans ta vie.
Tu peux avoir plusieurs profils avec des scores élevés. C'est tout à fait normal : plusieurs mécanismes peuvent se cumuler et s'influencer. Compte tes réponses A, B et C, puis découvre le ou les profils qui te correspondent.

PROFIL A
La dimension mentale

Tes pensées et tes croyances peuvent freiner ton évolution.

La dimension mentale concerne tout ce que tu penses et crois à propos de toi-même, de tes capacités et de ce que tu peux vivre.

Tu peux, par exemple, avoir tendance à douter de toi, à te dévaloriser, à anticiper l'échec ou à croire que certaines choses ne sont pas faites pour toi.

Tes pensées et tes croyances influencent ta façon de voir les choses, de prendre des décisions et d'agir au quotidien.

Donc, même lorsque tu souhaites changer, ta façon de penser peut inconsciemment te pousser à reproduire les mêmes schémas.

Ce qu'il est important de comprendre

Ce n'est pas simplement une question de penser positif.

Il s'agit surtout de comprendre d'où viennent certaines croyances, pourquoi tu continues à les entretenir et comment elles influencent ta vie.

Ce sur quoi tu pourrais avoir besoin de travailler : *ton image de toi-même, tes croyances limitantes, ta confiance en tes capacités.*

PROFIL B

La dimension émotionnelle

Tes émotions peuvent te maintenir dans certains schémas.

La dimension émotionnelle concerne ce que tu ressens, les émotions que tu as parfois du mal à accueillir et les expériences qui continuent de t'affecter intérieurement.

Certaines peurs ou blessures peuvent rester présentes même lorsque tu as décidé d'avancer.

Tu peux avoir peur de l'échec, du rejet, du changement ou de la déception.

Tu peux aussi ressentir de la culpabilité, de la honte, de la frustration ou une anxiété qui influence tes réactions et tes décisions.

Ce qu'il est important de comprendre

Ressentir une émotion ne signifie pas que tu es faible ou que tu manques de volonté.

Le problème n'est pas d'avoir peur, d'être triste ou de ressentir de l'insécurité.

C'est plutôt lorsque certaines émotions prennent tellement de place qu'elles finissent par influencer tes choix, tes actions et ta capacité à avancer.

Apprendre à accueillir, comprendre et traverser ses émotions permet progressivement de ne plus être autant dirigé par elles.

Ce sur quoi tu pourrais avoir besoin de travailler : *tes peurs, tes blessures émotionnelles, tes insécurités et ta relation à ce que tu as vécu.*

PROFIL C

La dimension énergétique

Ton état intérieur et ton alignement peuvent freiner ton évolution.

La dimension énergétique concerne l'état intérieur dans lequel tu vis, ce que tu cultives au quotidien et la façon dont tu te positionnes face à la vie et à la réalité que tu souhaites créer.

C’est ce qui crée ton niveau de fréquence énergétique.

Il est notamment liée à ton identité intérieure, à ton rapport au manque et à l'abondance, à ta capacité à faire confiance, à lâcher prise et à accueillir de nouvelles possibilités.

Ce qu'il est important de comprendre

Il ne s'agit pas simplement de penser positif, de rester motivé ou de se forcer à ressentir de bonnes émotions.

Dans cette approche, la dimension vibratoire va plus loin : elle concerne la posture intérieure que tu cultives et l'identité à partir de laquelle tu avances dans ta vie.

Tu peux vouloir une nouvelle réalité, mais continuer à fonctionner depuis une ancienne identité, une sensation de manque ou un besoin de tout contrôler.

L'objectif est de retrouver davantage d'alignement entre ce que tu souhaites vivre, la personne que tu incarnes et l'état intérieur depuis lequel tu avances.

Ce sur quoi tu pourrais avoir besoin de travailler : *ton rapport au manque et à l'abondance, la confiance en la vie, ton alignement intérieur et ta capacité à incarner l'identité de la personne que tu souhaites devenir.*

ET MAINTENANT, COMMENT AVANCER ?

Identifier ce qui te freine est une première étape. Mais pour changer réellement, il faut aussi comprendre comment dépasser ces blocages et apprendre à fonctionner autrement.

C'est justement ce que je vais te partager dans mes mails : des conseils, des exercices et des prises de conscience pour t'aider à changer certaines façons de penser, mieux comprendre tes émotions et avancer vers la vie que tu souhaites.

En réalisant ce test, tu es automatiquement inscrit(e) à ma newsletter. Tu recevras gratuitement ces mails chaque semaine.

Prends le temps de les lire et surtout, de mettre en pratique ce que tu vas y découvrir. C'est en appliquant ces nouvelles clés dans ton quotidien que tu pourras commencer à voir de vrais changements.

À très vite !

