

# Autodiagnostic

## Est-ce que je sais lâcher prise ?

Je vous propose une série d'affirmations. Lisez-les à voix haute et voyez si cela sonne juste ou faux pour vous. Ensuite, entourez la réponse adéquate. Soyez honnête avec vous-même, vous verrez, vous vous remercieriez plus tard !

- 1/** J'ai souvent peur de perdre le contrôle.  **oui**  **non**
- 2/** J'ai tendance à me juger  
et/ou à juger les autres.  **oui**  **non**
- 3/** J'écoute rarement les messages  
de mon corps.  **oui**  **non**
- 4/** Secrètement, j'aimerais être parfait(e).  **oui**  **non**
- 5/** Mon mental est mon pire ennemi.  **oui**  **non**
- 6/** Je me sens fréquemment en insécurité.  **oui**  **non**
- 7/** J'aimerais pouvoir changer mon entourage  
(conjoint(e), famille, amis, collègues...).  **oui**  **non**
- 8/** J'ai régulièrement l'impression  
d'être sous pression.  **oui**  **non**
- 9/** Le passé m'empêche souvent d'avancer.  **oui**  **non**
- 10/** J'arrive difficilement à déléguer.  **oui**  **non**
- 11/** J'ai tendance à me comparer  
aux autres.  **oui**  **non**
- 12/** J'ai l'impression de trop penser.  **oui**  **non**
- 13/** J'ai du mal à me faire confiance  
et/ou à faire confiance aux autres.  **oui**  **non**
- 14/** J'accepte péniblement mes limites.  **oui**  **non**

**15/** Les imprévus m'angoissent.

**oui**  **non**

**16/** Je ne pardonne pas facilement.

**oui**  **non**

**17/** J'appréhende l'inconnu.

**oui**  **non**

### Analyse des réponses :

**De 0 à 3 oui :** votre faculté à lâcher prise est présente dans votre quotidien et dans votre façon de vivre, bravo ! Ce livre peut néanmoins vous aider à approfondir vos connaissances, car rien n'est jamais complètement acquis.

**De 4 à 6 oui :** vous arrivez difficilement à lâcher prise. Cela peut vous affecter et avoir un impact sur votre existence. Cet ouvrage peut vous donner les outils nécessaires pour améliorer votre qualité de vie.

**À partir de 7 oui :** bienvenue au club des champions de la catégorie « stress-crainte-résistance-contrôle » ! J'en faisais partie aussi et si j'ai réussi à m'en libérer, vous le pouvez aussi ! Votre vie sera transformée après la lecture de ce livre.

**Et si au lieu de prendre votre mal en patience, vous preniez votre bien-être en urgence ?**