

## QUESTIONNAIRE

# Est-ce que le coaching est pour moi?

Ces 15 questions vous permettront de savoir si travailler avec une coach de vie serait bénéfique pour vous ou pas. Ainsi, si vous avez répondu oui à au moins 5 d'entre elles, le coaching serait la solution idéale pour vous et permettrait de débloquer votre situation.

1- Vous vous sentez perdue, mais vous ne savez pas par où commencer?

2- Vous ne restez jamais motivée longtemps?

3- Vous manquez de confiance en vous et votre petite voix intérieure vous répète sans cesse que vous n'y arriverez jamais? Que vous n'êtes pas assez belle, assez intelligente,

4- Vous avez tendance à remettre toujours tout à plus tard?

5- Vous êtes stressée et facilement angoissée?

6- Vous sentez que vous n'avez plus de temps à perdre?

7- Vous avez envie d'aller de l'avant dans un changement, mais vous ne savez pas comment vous y prendre, la peur et le doute vous paralysent?

8- Vous avez le sentiment de vivre des dissensions internes (ou même externes) qui vous ralentissent et vous paralysent?

9- Vous vivez des inconforts? Vous avez l'impression d'être à côté de vous-même, de ne pas être alignée avec vos rêves, vos valeurs, vos souhaits?

10- Vous ressentez l'envie ou le besoin de changer, de vous transformer?

11- Vous êtes prête à vous remettre profondément en question?

12- Vous avez envie de gagner en autonomie de pensée et de décision?

13- Vous voulez apprendre à mieux vous connaître et à repousser vos limites pour avancer dans la vie?

14- Vous vous sentez à l'étroit dans votre zone de confort?

15- Vous êtes prête à prendre du temps pour vous et à investir en vous?