



Christina Winkler

Le test des relations saines

J'ai élaboré ici un court questionnaire pour toi afin de te permettre de détecter où ça cloche par rapport aux relations dans ta vie.

Les relations avec les autres nous sont nécessaires, mais lorsqu'elles sont trop difficiles elles nous gâchent la vie et nous rendent malheureux et même malades. Alors vérifie ici où tu en es.

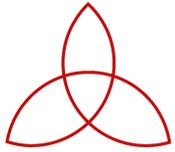
Car reconnaître ce qui se passe dans ta vie est le premier pas pour le changement. Sans cela tout reste comme avant et tu finiras par te sentir enfermé/e dans des schémas qui te nuisent.

Or, il est toujours possible de changer les choses - à tout âge, dans n'importe quelle situation, et cela commence par ce premier pas : observer ce qui se passe.

Bienvenue alors pour faire le petit test et passer de l'autre côté de la barrière où de meilleures relations t'attendent déjà.

Évalue chaque affirmation sur l'échelle de 1 à 6, 1 lorsque tu ne ressens pas ce qui est dit et 6 lorsque tu es complètement d'accord. Fais des évaluations justes et sois honnête avec toi.

Sentiments, constats	1	2	3	4	5	6
Je me sens souvent angoissé/e.						
Je souffre de migraines, d'insomnies, de mal de ventre ou de dos ou d'autres symptômes chroniques						
J'ai la sensation d'une boule dans la gorge.						
Je rumine beaucoup et mes pensées tournent en rond.						
Je me sens incomprise.						
J'éprouve souvent un sentiment de honte.						
Je me sens souvent absente, comme ailleurs.						
J'ai peur de tout.						
Je ne dis pas ce que je pense.						
J'évite le contact avec les autres.						
Je me sens mal lorsque je n'ai rien à dire.						
Je ne supporte pas les réflexions des gens.						
Je n'ose pas partager mes idées.						
Lorsque je me retrouve face à un certain type de personnes, je perds tous mes moyens.						



Christina Winkler

Le test des relations saines

Plus tu as des croix sur la partie droite du tableau, plus ta situation est délicate et un soutien professionnel s'impose. Seule tu ne pourras pas résoudre les problèmes qui existent pour toi ; ce n'est plus une question de confort ! Aussi tu peux me contacter, si tu souhaites ne plus attendre pour changer quelque chose à ta situation. Je t'invite ici à un entretien personnel gratuit avec moi qui nous permettra de savoir où tu en es et si je peux t'aider. Réserve ta place maintenant:

<http://bit.ly/parleràChristina>

Je me réjouis de te parler,
Christina