

# Test

## Savez-vous lâcher prise ?

*Vous êtes hyper fatiguée et vous voyez la pile de vaisselle dans votre évier.*

- \* Vous vous en occupez tout de suite, ce sera fait.
- 🍷 Ça attendra demain matin!
- 🏠 Vous commencez, mais c'est tellement désagréable que vous abandonnez à la moitié.

*Au moment de dormir, vous pensez à votre to-do du lendemain.*

- 🍷 Vous vous tournez et retournez dans votre lit : insomnie assurée.
- 🏠 Vous décidez de vous lever, lisez quelques pages pour vous changer les idées.
- \* Vous respirez calmement, invitant le sommeil.

*Pour votre anniversaire, on vous organise un week-end surprise.*

- 🍷 Cela vous angoisse de ne pas connaître la destination : vous faites tout pour en savoir plus!
- \* Génial! Vous vous laissez porter...
- 🏠 Vous vous posez plein de questions...

*Votre train a 1 heure de retard.*

- \* Vous en profitez pour écouter un podcast ou lire...
- 🏠 Pas de chance! Vous râlez un peu mais prenez votre mal en patience.
- 🍷 C'est infernal! Vous vous énervez et imaginez toutes les conséquences négatives en râlant.

*Le matin, au moment de démarrer votre journée :*

- \* Vous appréciez ce moment où tout peut arriver.
- 🍷 Vous imaginez tout ce qui pourrait arriver de pire.
- 🏠 Vous êtes concentrée sur vos habitudes qui vous rassurent.

*Des amis débarquent, c'est le désordre chez vous et vous êtes en jogging...*

- 🏠 Vous les recevez mais vous vous excusez.
- 🍷 Vous prétextez d'être malade et leur proposez de se voir plus tard.
- \* Vous êtes ravie de les recevoir et proposez un café.



Faites les comptes !

*	🏠	🍷

*Vous avez une majorité de 🍷 : Vous êtes control freak!*

Vous avez besoin de garder le contrôle, malheureusement, ce n'est pas possible... Pourquoi ne pas surfer sur les vagues au lieu d'essayer de les éviter? Août sera votre mois du lâcher-prise!

*Vous avez une majorité de 🏠 : Vous avez du mal à lâcher prise.*

Vous oscillez entre votre désir de tout contrôler et votre besoin de prendre du recul. Ce mois-ci, vous allez apprendre à lâcher prise au quotidien, avec les autres, mais aussi vis-à-vis de vous-même!

*Vous avez une majorité de \* : Vous êtes une zen girl!*

Vous avez déjà une capacité naturelle à lâcher prise, sans doute grâce à votre éducation, ou bien parce que vous avez fait un travail sur vous? C'est le mois idéal pour tester vos capacités en relevant nos défis.

EXTRAIT DU MON CAHIER 2020 MY LIFE IS BEAUTIFUL - ÉDITIONS SOLAR

