



PARADIGM SHIFT PROGRAM

AUTO-ÉVALUATION

Nom :

Prénom

Date :

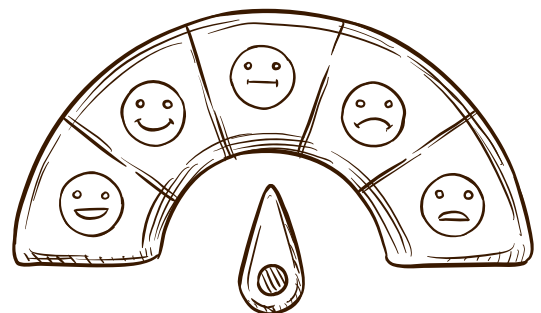
SOYEZ SINCÈRE ENVERS VOUS-MÊME !

CET EXERCICE D'AUTO-ÉVALUATION QUANTITATIF VOUS PERMETTRA DE MESURER VOTRE NIVEAU DE CROYANCES LIMITANTES, VOUS POUVEZ ATTRIBUER UNE ÉCHELLE DE NOTATION À CHAQUE QUESTION.

VOUS POURRIEZ UTILISER UNE ÉCHELLE DE 1 À 5, OÙ 1 SIGNIFIE "PAS DU TOUT D'ACCORD" ET 5 SIGNIFIE "TOUT À FAIT D'ACCORD".

ÉCHELLE DE NOTATION :

- 1 : PAS DU TOUT D'ACCORD
- 2 : PLUTÔT PAS D'ACCORD
- 3 : NEUTRE
- 4 : PLUTÔT D'ACCORD
- 5 : TOUT À FAIT D'ACCORD



WEEK #01 - DAY #04

PRISE DE CONSCIENCE SUR SOI

Tiavina RAZAFINDRAINIBE

QUESTIONS	SCORE				
	1	2	3	4	5
1. J'ai du mal à atteindre certains objectifs sans comprendre pleinement pourquoi.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Je me sous-estime souvent dans des situations qui me mettent au défi.	☐	☐	☐	☐	☐
3. J'ai tendance à trouver des excuses pour rester dans ma zone de confort.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Mes expériences passées négatives influencent ma vision actuelle de moi-même.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Je minimise l'importance de mes réussites.	☐	☐	☐	☐	☐
6. J'évite certaines tâches ou défis par peur de l'échec.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Je me sens souvent indigne ou pas à la hauteur dans certaines situations.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Je fais des généralisations négatives sur moi-même ou ma vie.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Je ressens certaines parties de ma vie comme hors de contrôle ou immuables.	☐	☐	☐	☐	☐
10. J'ai du mal à accepter ou à croire les compliments que je reçois.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Je m'imagine souvent face à des scénarios catastrophiques.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Les critiques ou échecs passés m'affectent profondément.	☐	☐	☐	☐	☐

WEEK #01 - DAY #04

PRISE DE CONSCIENCE SUR SOI

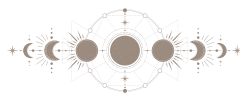
Tiavina RAZAFINDRAINIBE

QUESTIONS	SCORE				
	1	2	3	4	5
13. Je me compare souvent de manière défavorable aux autres.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Mes peurs m'empêchent de prendre des risques ou d'essayer de nouvelles choses.	☐	☐	☐	☐	☐
15. J'ai l'impression de ne pas mériter le succès ou le bonheur dans certains domaines de ma vie.	☐	☐	☐	☐	☐
16. Mes croyances sur l'argent, le succès et les relations sont souvent limitatives.	☐	☐	☐	☐	☐
17. J'ai du mal à changer certains comportements ou habitudes, malgré mon désir de le faire.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Il y a des choses que j'aimerais faire mais que je considère comme hors de portée pour moi.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Je répète souvent des phrases négatives dans ma tête concernant mes capacités ou mon avenir.	☐	☐	☐	☐	☐
20. J'ai établi des règles pour moi-même qui limitent mes opportunités ou mon bonheur.	☐	☐	☐	☐	☐
21. Je me sabote dans certaines situations.	☐	☐	☐	☐	☐
22. J'ai des peurs spécifiques liées à l'échec, au rejet ou à l'embarras.	☐	☐	☐	☐	☐
23. J'ai hérité de croyances limitantes de ma famille, mes amis ou ma culture.	☐	☐	☐	☐	☐
24. La peur de l'inconnu influence souvent mes décisions.	☐	☐	☐	☐	☐
25. Je me raconte des histoires sur ce qui est possible pour moi et pourquoi, qui sont souvent limitatives.	☐	☐	☐	☐	☐

WEEK #01 - DAY #04

PRISE DE CONSCIENCE SUR SOI

Tiavina RAZAFINDRAINIBE



PARADIGM SHIFT PROGRAM

AUTO-ÉVALUATION

CALCUL DU SCORE :

APRÈS AVOIR RÉPONDU À CHAQUE QUESTION, ADDITIONNEZ VOS SCORES. LE SCORE TOTAL POSSIBLE VARIE DE 25 (SI TOUTES LES RÉPONSES SONT 1) À 125 (SI TOUTES LES RÉPONSES SONT 5).



- 25-50: Vous avez un niveau relativement faible de croyances limitantes. Vous semblez avoir une bonne estime de vous-même et une perspective positive de vos capacités et de votre avenir.
- 51-75 : Vous avez un niveau modéré de croyances limitantes. Il y a certaines zones où vous pourriez être influencé par des pensées négatives, mais vous avez également de la conscience et du potentiel pour le changement.
- 76-100 : Vous avez un niveau élevé de croyances limitantes. Ces croyances peuvent freiner significativement votre croissance personnelle et professionnelle.
- 101-125** : Vous avez un niveau très élevé de croyances limitantes. Il est probable que ces croyances affectent de manière significative plusieurs aspects de votre vie.

CET EXERCICE PEUT VOUS AIDER À IDENTIFIER LES DOMAINES SPÉCIFIQUES QUI NÉCESSITENT UNE ATTENTION ET UN TRAVAIL SUPPLÉMENTAIRES. IL EST IMPORTANT DE SE RAPPELER QUE LA PRISE DE CONSCIENCE EST LA PREMIÈRE ÉTAPE VERS LE CHANGEMENT.

WEEK #01 - DAY #04

PRISE DE CONSCIENCE SUR SOI

Tiavina RAZAFINDRAINIBE