Florence BRAS
Praticienne en Hypnose ericksonienne FFHTB & WHO
Praticienne en sophrorelaxation, nursing touch & massages bien être

Harabesque

# BONNES RESOLUTIONS 2021
# TEST DE MOTIVATION AU PASSAGE A L'ACTION

*Répondez avec sincérité au questionnaire en entourant le chiffre de la bonne réponse.*

### Votre bonne résolution - le comportement que vous souhaitez changer :

*Soyez le plus précis, précise possible*

### Pensez-vous que dans 6 mois ?

| | |
|---|---|
| – Vous n'aurez pas changé de comportement | 0 |
| – Vous aurez un peu changé votre comportement | 2 |
| – Vous aurez beaucoup changé votre comportement | 4 |
| – Vous avez totalement changé de comportement | 8 |

### Avez-vous actuellement envie de modifier votre comportement ?

| | |
|---|---|
| – Pas du tout | 0 |
| – Un peu | 1 |
| – Beaucoup | 2 |
| – Enormément | 3 |

### Pensez-vous que dans 4 semaines ?

| | |
|---|---|
| – Vous n'aurez pas changé de comportement | 0 |
| – Vous aurez un peu changé votre comportement | 2 |
| – Vous aurez beaucoup changé votre comportement | 4 |
| – Vous avez totalement changé de comportement | 8 |

### Vous arrive-t-il d'être agacé, agacée par votre comportement actuel ?

| | |
|---|---|
| – Jamais | 0 |
| – Quelques fois | 1 |
| – Souvent | 2 |
| – Très souvent | 3 |

**Votre score :**

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

↑ Pas de motivation

↑ Motivation maxximum

2 rue du Fort
31480 PELLEPORT
Tél. 06 61 96 00 46
harabesquerelaxation@gmail.com
www.harabesque.fr

Harabesque

Uniquement sur rendez-vous
Au cabinet
A domicile ou en entreprise