



## MES FUITES D'ÉNERGIE

Calculez le nombre d'affirmations négatives pour prendre conscience de vos zones de fuites d'énergie et pour y remédier.

\*\*\* Attention au double négatif. À la question : Je ne consomme pas de drogue. La réponse est probablement : Oui, je ne consomme pas de drogue. \*\*\*

FUITES D'ÉNERGIE	Date			Date		
RELATIONS		Oui	Non		Oui	Non
1. Je m'entends bien avec mon patron et/ou le personnel.						
2. J'ai laissé tomber les relations qui m'ennuient ou me dépriment.						
3. J'ai dit à mes parents que je les aime dans les 3 derniers mois.						
4. Je m'entends bien avec mes frères et sœurs.						
5. Pour moi, les gens passent avant les résultats.						
6. Je m'entends bien avec mes collègues et mes clients.						



<p>7. J'ai communiqué ou essayé de communiquer avec toutes les personnes auxquelles j'ai fait du mal, que j'ai insultées ou sérieusement contrariées, même si ce n'était pas complètement ma faute.</p> <p>8. Je ne fais pas de commérages et je ne parle pas contre les autres.</p> <p>9. J'ai un cercle amical et/ou familial qui m'aime et m'apprécie pour la personne que je suis, au-delà de ce que je fais pour eux.</p> <p>10. Je dis aux gens comment ils peuvent me faire plaisir.</p> <p>11. Je fréquente des gens qui n'essaient pas de me changer.</p> <p>12. Je suis à jour avec mon courrier, mes courriels et mes appels téléphoniques.</p> <p>13. Il n'y a personne de ma connaissance que j'aurais peur de rencontrer dans la rue, dans un aéroport ou dans une soirée.</p> <p>14. Je reçois suffisamment d'amour des gens autour de moi pour me sentir bien.</p>					
--	--	--	--	--	--



15. J'ai complètement pardonné aux gens qui m'ont fait du mal, intentionnellement ou non.						
16. Je suis une personne qui tient parole; les gens peuvent compter sur moi.						
17. Je fais ce qu'il faut pour rétablir les choses lorsque des malentendus se produisent.						
18. J'ai un(e) meilleur(e) ami(e).						
19. Je dis toujours la vérité, quoi qu'il arrive.						
20. J'ai complété correctement mes relations sentimentales antérieures.						
21. Je connais mes désirs et mes besoins, et je les prends en main.						
22. Je ne juge pas et ne critique pas les autres.						
23. Je ne prends pas personnellement les choses que les gens me disent.						
24. Je fais des requêtes au lieu de me plaindre.						
25. Je vis selon mes principes et non en fonction des règles ou des préférences des autres.						
<b>TOTAL RELATIONS:</b>						



FINANCES		Oui	Non		Oui	Non
26. Ma carrière/mon travail/mon entreprise sont sur une voie qui sera bientôt personnellement et financièrement gratifiante.						
27. Je manque rarement du travail à cause d'une maladie.						
28. Je mets de l'argent de côté chaque mois en vue de mon indépendance financière.						
29. Je paie mes factures à temps, quasiment tout le temps.						
30. Je mets régulièrement 10% de mes revenus de côté.						
31. Je sais combien je dois disposer pour être financièrement indépendant(e) et j'ai un plan d'action pour y parvenir.						
32. J'ai des accords écrits et je suis en train de rembourser les gens ou les organismes qui m'ont prêté de l'argent.						
33. J'ai l'équivalent de 6 mois de salaire pour vivre déposé dans un compte épargne.						



<p>34. Je vis avec un budget hebdomadaire qui me permet d'économiser et de ne pas me priver.</p> <p>35. Tous les papiers concernant mes impôts et mes taxes sont bien rangés et ces impôts et taxes sont payés.</p> <p>36. Je vis bien, selon mes moyens et pas au-delà.</p> <p>37. J'ai une bonne assurance-santé.</p> <p>38. J'ai une planification financière pour l'année prochaine.</p> <p>39. J'ai remboursé ou compensé toutes les sommes que j'ai empruntées.</p> <p>40. Je n'ai pas de poursuite légale suspendue au-dessus de ma tête.</p> <p>41. La base de ma source de revenus est stable et prévisible.</p> <p>42. Mes contraventions ou pensions alimentaires sont réglées.</p> <p>43. Mes investissements ne m'empêchent pas de dormir.</p> <p>44. Mon testament est à jour et précis.</p>						
--	--	--	--	--	--	--



45. Je connais ma valeur nette en capital.						
46. Mes revenus sont proportionnels à mes efforts professionnels.						
47. Il n'y a pas de voie sans issue dans mon travail.						
48. Je suis en relation avec des gens qui peuvent me soutenir dans le développement de ma carrière et de ma profession.						
49. Mes gains sont systématiquement supérieurs à l'inflation.						
50. Mes biens (voitures, maison, propriété, valeurs) sont bien assurés.						
<b>TOTAL FINANCES:</b>						
<b>BIEN-ÊTRE</b>		Oui	Non		Oui	Non
51. Mon poids se situe dans la fourchette idéale étant donné ma morphologie.						
52. Je ne souffre pas.						
53. Mon ouïe est bonne.						
54. Je n'ai pas d'habitudes que je juge inacceptables.						
55. Je mange rarement du sucre. (Moins de 3 fois par semaine en tout)						



- |   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| 56. Mes dents et mes gencives sont saines.<br>(J'ai vu un dentiste dans les 6 derniers mois)    |  |  |  |  |  |
| 57. Mon taux de cholestérol est bon.  |  |  |  |  |  |
| 58. Ma tension artérielle est bonne.  |  |  |  |  |  |
| 59. J'utilise des lunettes de soleil de bonne qualité.  |  |  |  |  |  |
| 60. J'utilise la soie dentaire chaque jour.   |  |  |  |  |  |
| 61. J'ai eu un examen médical complet dans les 3 dernières années.                              |  |  |  |  |  |
| 62. Je ne fume ni le tabac, ni d'autres substances.   |  |  |  |  |  |
| 63. Je n'utilise pas de drogues illégales et n'abuse pas de médicaments.                        |  |  |  |  |  |
| 64. J'ai eu un examen complet des yeux durant les 2 dernières années. (Glaucome et test de vue) |  |  |  |  |  |
| 65. Mes ongles sont nets et en bonne santé.   |  |  |  |  |  |
| 66. Je ne me presse pas, ni ne fonctionne sur l'adrénaline pour faire mon travail.              |  |  |  |  |  |
| 67. J'ai une vie enrichissante en dehors de mon travail ou de ma profession.                    |  |  |  |  |  |



68. Il y a chaque jour une chose pour laquelle je peux me réjouir.					
69. J'utilise rarement de la caféine (chocolat, café, colas, thé) : moins de 3 fois par semaine en tout.					
70. J'ai conscience de mes problèmes émotionnels ou physiques ou de la façon dont je me sens, et je prends désormais totalement soin de moi.					
71. Je prends des vacances chaque année.					
72. J'ai passé un test sur le Sida.					
73. Je bois rarement de l'alcool. (Moins de 3 verres par semaine)					
74. Je marche ou fait de l'exercice au moins 3 fois par semaine.					
75. Je regarde rarement la télévision. (Moins de 5 h par semaine en tout)					
<b>TOTAL BIEN-ÊTRE :</b>					
<b>ENVIRONNEMENT PHYSIQUE</b>		Oui	Non		Oui Non
76. Mes appareils électriques, équipement et matériel fonctionnent bien. (Réfrigérateur, grille-pain, souffleuse, tondeuse, chauffe-eau, jouets)					





<p>77. Je fais du recyclage.</p> <p>78. Mon auto est en excellent état (pas besoin d'entretien mécanique, de réparations, de nettoyage ou de remplacer des pièces)</p> <p>79. Mes vêtements sont tous repassés et propres, et ils me donnent fière allure. (Pas de plis, de paniers de linge sale pleins, pas d'habits troués, démodés ou mal ajustés)</p> <p>80. Mon lit, ma chambre me permettent d'avoir le meilleur sommeil possible. (Lit ferme, air, lumière)</p> <p>81. J'habite une maison/un appartement que j'aime.</p> <p>82. Ma maison est à l'ordre et propre. (Placards rangés, bureaux et tables nettes, meubles en bon état, vitres propres, etc...</p> <p>83. Je m'entoure de belles choses.</p> <p>84. Il y a beaucoup de lumière autour de moi.</p> <p>85. Mes plantes et mes animaux sont en bonne santé. (Nourris, abreuvés, bénéficiant de lumière)</p>						
---	--	--	--	--	--	--



<p>86. J'ai de façon consistante ce qu'il faut comme temps, espace et liberté dans ma vie.</p> <p>87. Mon environnement n'est pas nocif pour moi.</p> <p>88. Il n'y a pas d'embêtements que je tolère dans ma maison ou dans mon environnement professionnel.</p>					
<p>89. Mon environnement professionnel est productif et inspirant. (Synergie, beaucoup d'outils et de ressources, pas de pression)</p> <p>90. J'utilise des produits qui n'altèrent pas la couche d'ozone.</p> <p>91. Je suis coiffé(e) tel que je le souhaite.</p> <p>92. J'écoute la musique qui rend ma vie plus agréable.</p> <p>93. Je ne me fais pas mal, ne tombe pas et ne me cogne pas sur les objets.</p> <p>94. Les gens se sentent à l'aise chez moi.</p> <p>95. Je bois de l'eau purifiée.</p> <p>96. Je ne garde rien dont je n'ai pas besoin.</p> <p>97. Je suis systématiquement en avance ou à l'heure.</p>					



98. Je fais mon lit chaque jour.						
99. Mes dossiers, papiers et documents personnels sont bien rangés et classés.						
100. J'habite une région que j'ai choisie.						
Total Environnement physique:						
Total Relations :						
Total Fiances :						
Total Bien-être :						

Maintenant que vous savez où se trouvent vos fuites d'énergie mentale, priorisez par colmater les plus grosses avant de vous pencher sur les plus petites.