ÉTERNEL
INSATISFAIT

Bonus lecteur

L'AUTOÉVALUATION, À REFAIRE

Vingt affirmations. Un chiffre. Votre alignement du jour.

Celle du livre, vous ne la remplissez qu'une fois. Celle-ci s'imprime : refaites-la dans trois mois, dans six mois, dans un an. L'écart entre les deux chiffres, c'est votre vraie mesure.

AUTOÉVALUATION



Avant d'aller plus loin dans ce livre, prenez quelques minutes pour vous situer. Non pas pour vous juger, mais pour vous voir. Cette autoévaluation agit comme un miroir qui vous aide à comprendre où vous êtes en ce moment.
Répondez aux vingt affirmations aux deux pages suivantes. Pour chacune d'elles, attribuez une note de 0 à 5 selon ce qui vous ressemble le plus. Ne réfléchissez pas trop. Ce n'est pas un test, mais une photo de votre réalité du moment.

0 signifie que ce n'est pas vrai pour vous.

1 signifie que cela est très rarement vrai.

2 signifie que cela arrive rarement.

3 signifie que c'est parfois vrai.

4 signifie que c'est souvent vrai.

5 signifie que c'est totalement vrai pour vous.

Le but n'est pas la performance, mais la clarté. Avancez un pas à la fois. Chaque prise de conscience compte déjà comme un mouvement vers vous.



	1	2	3	4	5
Je sais transformer une petite victoire en tremplin.	☐	☐	☐	☐	☐
Je vis souvent selon les attentes des autres, même quand elles ne me ressemblent plus.	☐	☐	☐	☐	☐
Je me demande si je veux avancer seul ou en emmener d'autres avec moi.	☐	☐	☐	☐	☐
Je crains que ralentir me fasse perdre de l'utilité.	☐	☐	☐	☐	☐
Je ressens un vide intérieur que je préfère ignorer.	☐	☐	☐	☐	☐
Mes réussites me questionnent : est-ce que je m'élève ou est-ce que je me perds ?	☐	☐	☐	☐	☐
Je sens que mes projets s'ancrent dans mes vraies valeurs.	☐	☐	☐	☐	☐

	1	2	3	4	5
Je m'oublie en donnant trop aux autres ou au travail.	☐	☐	☐	☐	☐
Je choisis ce qui est sûr plutôt que ce qui me fait vibrer.	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai peur que mes choix authentiques soient mal compris.	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai des objectifs clairs, mais je doute parfois de leur sens.	☐	☐	☐	☐	☐
J'apprends à naviguer entre direction et lâcher-prise.	☐	☐	☐	☐	☐
Je reste souvent dans une situation par sécurité, même si elle ne me rend pas heureux.	☐	☐	☐	☐	☐
Même après un succès, je ressens vite le besoin d'en viser un autre.	☐	☐	☐	☐	☐
Je pousse mes limites pour incarner ce que je crois, pas pour impressionner.	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai besoin de temps seul pour retrouver mon énergie.	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai du mal à lâcher prise quand les choses ne vont pas comme prévu.	☐	☐	☐	☐	☐
Je cherche à inspirer et élever les autres, pas seulement à réussir pour moi.	☐	☐	☐	☐	☐
J'ai peur que changer de trajectoire soit trop risqué.	☐	☐	☐	☐	☐
Mon insatisfaction est à la fois une force et une fatigue.	☐	☐	☐	☐	☐

Additionnez vos 20 réponses pour obtenir un total sur ____ /100

Ce chiffre est le reflet de votre alignement actuel. La distance entre ce que vous vivez et ce que vous savez être vrai pour vous.

DE 0 À 40, VOUS ÊTES EN DISSONANCE :

- ☐ Vous vivez probablement en décalage avec ce que vous ressentez vraiment.
- ☐ Votre inconfort est un appel au réalignement.
- ☐ Pendant la lecture, portez attention aux chapitres de la section « Le Réveil ».
- ☐ Vous y trouverez vos premiers leviers de libération.

DE 41 À 60, VOUS ÊTES EN TRANSITION :

- ☐ Vous sentez que quelque chose doit changer.
- ☐ Vous n'êtes plus tout à fait la personne d'hier, mais pas encore celle que vous souhaitez devenir.
- ☐ Pendant la lecture, portez attention aux chapitres de la section « L'Intention ».
- ☐ Ne fuyez pas votre inconfort, traversez-le.

DE 61 À 80, VOTRE ALIGNEMENT EST EN ÉVOLUTION :

- ☐ Vous avez déjà mis de la conscience sur vos choix, vos limites et vos élans.
- ☐ Vous vivez une cohérence grandissante entre vos intentions et vos gestes.
- ☐ Pendant la lecture, portez attention aux chapitres de la section « La Synthèse ».
- ☐ Vous êtes en phase de consolider plusieurs apprentissages.

DE 81 À 100, VOTRE ALIGNEMENT EST INTÉGRÉ :

- ☐ Vous créez selon votre vérité.
- ☐ Vous savez que rien n'est parfait ni figé. Vous avez la souplesse d'esprit nécessaire pour réajuster le cap, apprendre et avancer vers une vie plus juste pour vous.
- ☐ Utilisez votre lecture non pas pour corriger, mais pour approfondir.
- ☐ Laissez les mots du livre résonner dans vos zones encore inexplorées.

POUR ALLER PLUS LOIN :

- ☐ Gardez votre résultat en note.
- ☐ Revenez-y à la fin du livre. Une fois votre lecture terminée, refaites l'autoévaluation et comparez vos résultats.
- ☐ Non pas pour prouver que vous avez « réussi », mais pour constater le chemin parcouru.
- ☐ Entre les deux mesures, il y a une transformation.

ÉTERNEL
INSATISFAIT

VOUS VENEZ DE FINIR LE CHAPITRE UN

IL EN RESTE DIX

La suite, c'est la spirale complète : Réveil, Intention, Synthèse, Expansion. 250 pages, 11 chapitres, et une autoévaluation au début et à la fin pour mesurer ce qui a bougé.

COMMANDER CHEZ ARCHAMBAULT

COMMANDER CHEZ RENAUD-BRAY

COMMANDER SUR AMAZON

ETERNELINSATISFAIT.COM