



Diagnostic

AI-JE BESOIN DE TRAVAILLER MON EXPRESSION ÉMOTIONNELLE ?

Comptez les situations qui résonnent, soyez honnête avec vous même, avec une dose d'auto-empathie.

01.

LE CORPS QUI PARLE

Tensions récurrentes (dos, mâchoires, ventre...) sans cause médicale.

02.

L'EFFET "COCOTTE-MINUTE"

Vous gardez tout jusqu'à l'explosion disproportionnée.

03.

LE BOUILLARD MENTAL

Sentiment d'être submergé(e) sans identifier la source.

04.

LA PEUR DE DÉRANGER

Vous préférez vous taire pour éviter un conflit.

05.

LA FATIGUE ÉMOTIONNELLE

Épuisement lié au poids du silence.

06.

LA NON-DIT RELATIONNEL

Sentiment de ne pas être entendu(e) ou compris(e) par vos proches.

RÉSULTATS



CAROLINE
Sophrologue en approche holistique
MOREAU



Diagnostic émotionnel

RÉSULTAT



Si vous vous reconnaissez dans au **moins trois de ces points**, il est probable que vos émotions cherchent une voie de sortie que vous ne leur offrez pas encore.

Si ces situations font écho à votre quotidien, sachez que ce n'est pas une fatalité, c'est un **signal**. Votre corps vous demande à être entendu.

Un **sophrologue à l'approche holistique** peut vous accompagner à (ré)apprendre à dialoguer avec vos émotions.

Ensemble, **transformez ce silence pesant en une écoute active**, pour que vos émotions cessent d'être un poids et deviennent un **moteur de votre vitalité**.