

# LES 10 SIGNES QUE TU NE TE CHOISIS PAS



Voici 10 signes subtils (ou très visibles) que tu es peut-être en train de t'oublier dans ta vie quotidienne. Lis-les avec bienveillance, sans jugement. L'objectif est de prendre conscience... pour commencer à faire autrement.

1. Tu dis souvent « oui » alors que tu penses « non ».
2. Tu passes après tout le monde, tout le temps.
3. Tu ressens une fatigue émotionnelle sans trop savoir pourquoi.
4. Tu as du mal à poser des limites claires et à les maintenir.
5. Tu fais passer les besoins des autres avant les tiens, même quand c'est au détriment de ton bien-être.
6. Tu ne t'autorises pas à te reposer ou à ralentir, même quand ton corps te le demande.
7. Tu cherches constamment la validation ou l'approbation des autres.
8. Tu n'exprimes pas ce que tu ressens vraiment, par peur de déranger ou de déplaire.
9. Tu minimises ce que tu vis, ce que tu ressens, ce que tu veux.
10. Tu ressens souvent une frustration intérieure, comme si tu n'existais pas vraiment dans ta propre vie.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---