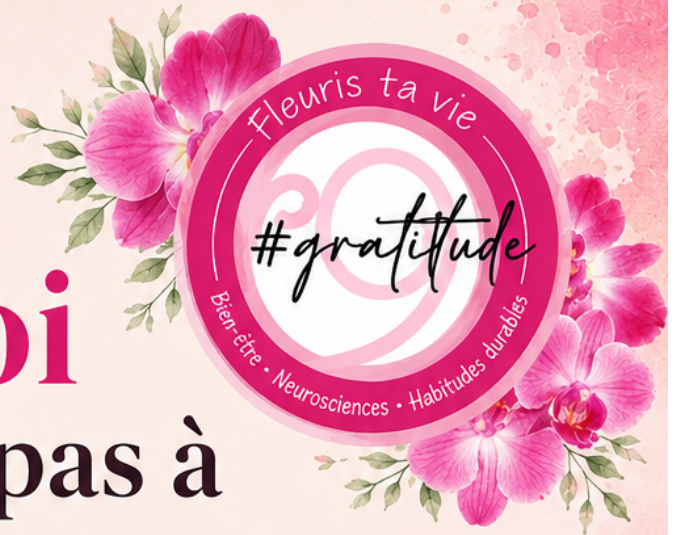




TEST GRATUIT



Pourquoi tu n'arrives pas à maintenir tes bonnes habitudes...

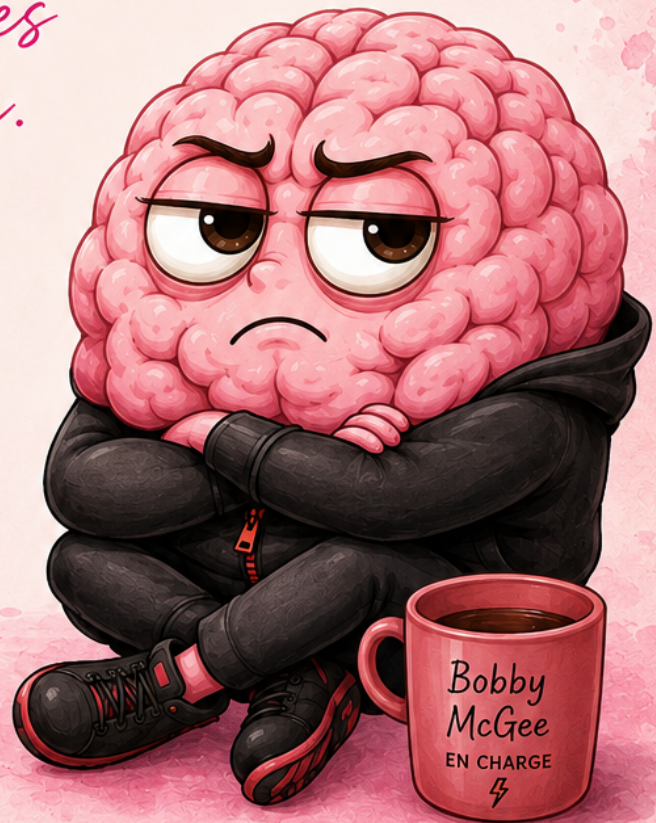
*même quand tu es
vraiment motivée.*



Découvre si c'est toi...
ou ton *Bobby McGee*
qui prend les commandes
de tes décisions.

Le test
*Moi ou mon
Bobby McGee?*

Le test qui t'aide à savoir
qui est vraiment aux
commandes de ta vie.



Comprends ton
cerveau de
survie



Reprends les
commandes
en douceur



Crée des habitudes
alignées avec la
femme que tu veux
devenir



Apprends à
travailler avec toi,
pas contre toi



Plus tu es honnête, plus ce test sera révélateur! ♥



Moi > ou mon < Bobby McGee?

Le test qui t'aide à savoir
qui est vraiment aux commandes de ta vie.

Bienvenue! ♥

Parfois, on croit que c'est nous qui décidons.
Mais en vrai... c'est souvent notre cerveau
de survie qui prend le volant.

Je le surnomme affectueusement

Bobby McGee,

oui, oui, comme dans la chanson 😊

Il veut nous protéger (vraiment!).

Le problème? Il vit encore en 12 000 avant Jésus-Christ.
Donc, pour lui, chaque petite décision est une question
de survie. Rien de moins.

Résultat?

Il nous garde petites.

Il nous garde dans le connu.

Il nous chuchote toutes sortes d'excuses.

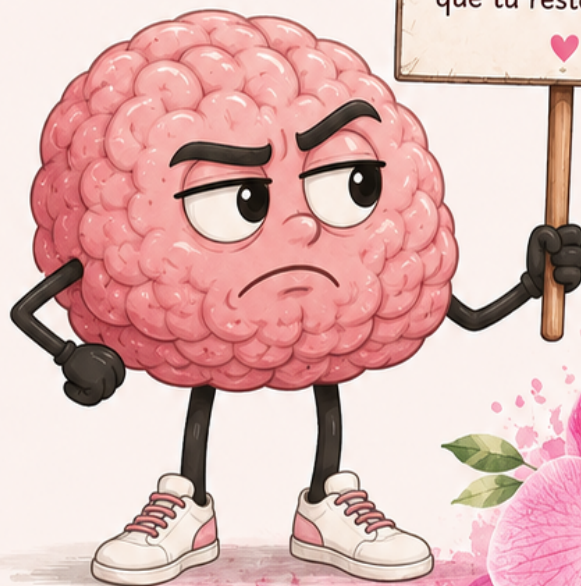
Et il déteste quand on change. 😊

Ce test va t'aider à découvrir : ♥

- 🌸 qui est vraiment aux commandes de ta vie en ce moment;
- 🌸 comment Bobby essaie (encore) de te protéger;
- 🌸 et surtout... comment reprendre le volant, une petite action à la fois.

Prête à faire la lumière? 🌸

Respire. Souris. Et c'est parti!



Tu n'es pas paresseuse.

Tu n'es pas lâche.

Ton cerveau croit simplement
qu'il te protège.

Merci Bobby! ♥



Moi ou mon Bobby McGee?

Petit rappel de Bobby:

Je veux juste te protéger.
C'est ma job!



LE QUESTIONNAIRE

15 questions pour découvrir qui est vraiment aux commandes de ta vie.

Ce test n'est pas là pour te juger, mais pour t'aider à comprendre.



Comment répondre?

-  Lis chaque situation.
-  Coche la réponse qui te ressemble le plus.
-  Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.
-  Sois honnête avec toi-même.
-  C'est un cadeau que tu te fais!



1 Tu décides de reprendre soin de toi.



MOI

- ☐ Je commence aujourd'hui, même avec un tout petit pas.



BOBBY McGEE

- ☐ « On va attendre lundi. Un vrai départ, ça commence un lundi. »



2 Tu fais un écart alimentaire.



MOI

- ☐ Je poursuis ma journée normalement.



BOBBY McGEE

- ☐ « Tant qu'à avoir gâché la journée... aussi bien recommencer demain. »



3 Tu regardes ton reflet dans le miroir.



MOI

- ☐ Je choisis de me parler avec bienveillance.



BOBBY McGEE

- ☐ Il commence immédiatement à énumérer tout ce qui ne va pas.



4 Tu pensais aller marcher.



MOI

- ☐ J'enfile mes espadrilles.



BOBBY McGEE

- ☐ Il trouve soudainement une excellente raison de remettre ça à plus tard.



5 Tu dois sortir de ta zone de confort.



MOI

- ☐ J'ai peur... mais j'y vais quand même.



BOBBY McGEE

- ☐ « Restons ici. C'est plus sécuritaire. »



Rappelle-toi :
Chaque prise de conscience est déjà une petite victoire!



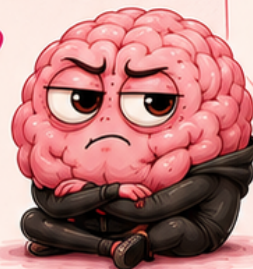
Prends ton temps. Respire.
Sois fière de toi d'être ici.





Moi ou mon Bobby McGee?

Continue à être honnête avec toi-même. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses!



LE QUESTIONNAIRE

6 Tu oublies une habitude que tu voulais installer.



MOI

☐ Je recommence simplement au prochain moment.



BOBBY McGEE

☐ Il me dit que je ne suis vraiment pas constante et que je n'y arriverai jamais.



7 Tu vois quelqu'un réussir quelque chose que tu désires aussi.



MOI

☐ Ça m'inspire et je me dis : « Si elle l'a fait, moi aussi! »

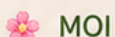


BOBBY McGEE

☐ Il me compare et me dit que je ne serai jamais capable comme elle.



8 Tu n'as pas envie de cuisiner ce soir.



MOI

☐ Je choisis une option simple et nourrissante qui respecte mes objectifs.

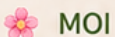


BOBBY McGEE

☐ Il me chuchote : « Commande donc quelque chose... tu recommenceras demain. »

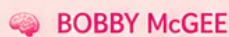


9 Tu fais une erreur.



MOI

☐ J'apprends et je me dis : « C'est humain, je continue. »

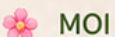


BOBBY McGEE

☐ Il me juge durement et me répète que je suis incapable.



10 Tu as une journée très occupée.



MOI

☐ Je fais au moins une petite action pour moi, même si c'est 5 minutes.



BOBBY McGEE

☐ Il me dit que ça ne compte pas aujourd'hui.



Rappelle-toi :

Chaque réponse est une occasion de te reconnaître... et de reprendre le volant de ta vie.

Plus tu es honnête, plus ce test sera révélateur!

2/3 →



Connais-toi.



Choisis-toi.



Fleuris ta vie.





Moi ou mon Bobby McGee?

LE QUESTIONNAIRE



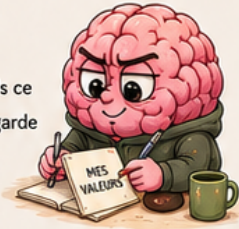
On y est presque!
Dernière page
de questions...
Tu es déjà en train
de te connaître
davantage!

11 Quelqu'un
te critique.



MOI

☐ J'écoute, je prends ce
qui est utile et je garde
mon cap.



BOBBY McGEE

☐ Je le prends très
personnellement et
je remets tout en question.



Qu'est-ce
qui ne va pas
chez moi?

12 Tu veux essayer
quelque chose
de nouveau.



MOI

☐ J'accepte d'être débutante
et je me permets d'apprendre
à mon rythme.



BOBBY McGEE

☐ Si je ne suis pas bonne
tout de suite, je préfère
laisser tomber.



J'attends
d'être bonne
avant...

13 Tu te sens
fatiguée.



MOI

☐ Je choisis de ralentir et
de prendre soin de moi
avec douceur.



BOBBY McGEE

☐ Je me traite de paresseuse
et je culpabilise de ne pas
en faire plus.



Tu devrais
être capable
de faire plus...

14 Tu penses
à ton avenir.



MOI

☐ Je me demande :
« Quelle personne suis-je
en train de devenir ?
Qu'est-ce qui compte
vraiment pour moi ? »



BOBBY McGEE

☐ Je pense surtout à tout
ce qui pourrait mal tourner
et je m'inquiète.



15 Une petite voix
te dit :



MOI

☐ « Fais juste le prochain
petit pas. Tu peux y aller
une minute à la fois. »



BOBBY McGEE

☐ « Attends d'être
motivée... quand tu
le seras, tu feras
tout d'un coup. »



Je le ferai
quand j'aurai
vraiment
envie...

Bravo!

Tu viens de te poser des questions
importantes. La conscience est
le premier pas vers le changement.



Maintenant, on compte tes points!

Chaque réponse "MOI" = 1 point

Chaque réponse "BOBBY McGEE" = 0 point

Rends-toi à la prochaine page pour calculer ton résultat
et découvrir ton profil dominant.



Rappelle-toi :

Ce test n'est pas là pour te juger,
mais pour t'aider à comprendre
qui garde le volant de ta vie...
et comment le reprendre,
doucement mais sûrement.





Moi ou mon Bobby McGee?

Comprends ton résultat

Il n'y a pas de "bon" ou de "mauvais" résultat.
Il y a seulement ton point de départ... et c'est déjà énorme! ♥



12 à 15 réponses « Bobby McGee »

Profil 1 – Bobby est aux commandes.

Ton cerveau de survie pilote encore une grande partie de tes décisions.

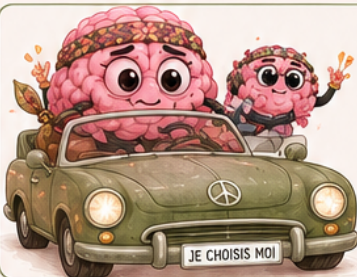
La bonne nouvelle? Tu viens justement de faire le premier pas : en prendre conscience.



8 à 11 réponses « Bobby McGee »

Profil 2 – Tu reprends le volant.

Tu prends conscience des stratégies de Bobby et tu commences à reprendre le pouvoir, mais la lutte intérieure est encore bien présente.



4 à 7 réponses « Bobby McGee »

Profil 3 – Tu conduis... et Bobby s'installe à l'arrière.

Tu fais de plus en plus de choix alignés avec la femme que tu veux devenir, même si Bobby tente parfois de reprendre sa place.



0 à 3 réponses « Bobby McGee »

Profil 4 – Toi, la capitaine!

Tu prends généralement les commandes de ta vie de façon consciente.

Bobby est toujours là, mais il occupe la place d'un conseiller plutôt que celle du conducteur.

Peu importe ton profil... ♥

Tu es exactement là où tu as besoin d'être.
Chaque prise de conscience est une petite victoire.
Chaque petite victoire... change ta vie.

*Plus de conscience. Plus de toi.
Plus de fleurs dans ta vie. ♥*



Connais-toi.



Choisis-toi.



Fleuris ta vie.





Ton aventure ne fait que commencer...

Si Bobby McGee t'a fait sourire aujourd'hui, imagine ce que quelques petites prises de conscience peuvent transformer au fil des semaines. ♥

Je t'invite à rejoindre l'univers **Fleuris ta Vie**, un endroit où on apprend à comprendre son cerveau avec bienveillance, à adopter des habitudes durables... et à reprendre doucement le volant de sa vie. ♥

Ici, on avance ensemble, une petite victoire à la fois !

À L'INTÉRIEUR DE LA COMMUNAUTÉ Fleuris ta Vie, tu retrouveras :

- Des **capsules simples** sur les neurosciences
- Des **astuces concrètes** pour déjouer Bobby McGee avec bienveillance
- Des **idées de repas** faciles et des habitudes durables
- De la **motivation**, de l'inspiration et beaucoup d'authenticité
- Une **communauté** de femmes qui avancent ensemble, une petite victoire à la fois ! ♥

Rejoins-nous!

Merci

d'avoir pris quelques minutes pour mieux te comprendre.

Si aujourd'hui tu as surpris Bobby McGee à essayer de reprendre le volant.... souris-lui. Il essaie simplement de te protéger. ♥

Mais maintenant, tu sais une chose essentielle :

Tu peux le remercier... et reprendre le volant, une petite décision à la fois. ♥



GROUPE FACEBOOK
Fleuris ta Vie
La communauté ♥



Viens échanger, poser tes questions, célébrer tes victoires et avancer entourée de femmes qui parlent le même langage.

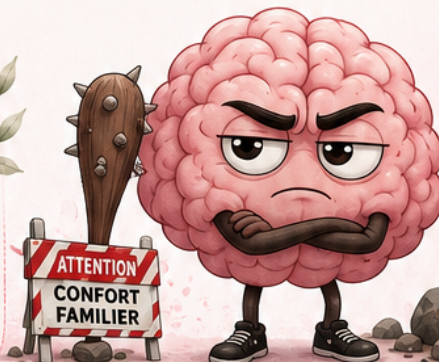


INSTAGRAM
@karine_fleury_ta_vie ♥



Chaque semaine, tu y trouveras

- ♥ des réflexions
- ♥ les aventures de Bobby McGee
- ♥ des recettes simples
- ♥ des outils concrets pour devenir la femme que tu veux être.



Je serai là moi aussi... mais promis, je vais essayer de moins prendre le volant ! ♥