

AUTO-ÉVALUATION – INTÉGRATION STRATÉGIQUE DU RAPPORT AU TEMPS

 À remplir en fin de module – Notation sur une échelle de 1 à 5
(1 = Pas du tout intégré / 5 = Intégré de manière stable et naturelle)

Indicateur Clé d'Intégration	Score (1 à 5)
1. Je ressens un rythme intérieur clair qui guide mes décisions, sans chercher de repère externe.	<input type="checkbox"/>
2. Je n'agis plus sous pression, même lorsque l'enjeu est élevé ou urgent.	<input type="checkbox"/>
3. Je prends mes décisions depuis un état stable, centré et aligné – sans agitation ni dispersion.	<input type="checkbox"/>
4. J'ai désinstallé les croyances toxiques liées au temps (vitesse = valeur, retard = échec, etc.).	<input type="checkbox"/>
5. Mon subconscient obéit désormais à mon tempo réel : mes réactions ne sont plus pilotées par la peur du temps.	<input type="checkbox"/>

INTERPRÉTATION

- **Total entre 5 et 15** → Réalignement initial en cours. Revenir sur les zones fragiles.
- **Total entre 16 et 22** → Bonne intégration. Stabilisation à poursuivre activement.
- **Total entre 23 et 25** → Intégration stratégique. Ton rapport au temps est devenu une autorité intérieure.