

BILAN

santé & mieux-être

JE FAIS LE POINT SUR MES HABITUDES DE VIE

Nom :

Date :

INSPIRATION



MIEUX-ÊTRE

ÉVALUER SA SITUATION ACTUELLE

Voici plusieurs aspects de la vie sur lesquels il importe d'avoir un regard juste. Cela permet de mieux prendre conscience de ce qui fonctionne bien dans notre vie et de ce qui peut être amélioré. Cela peut impliquer des changements de comportement, de nouvelles habitudes ou une réorientation de tes priorités. L'évaluation de ta satisfaction est un outil précieux pour t'aider à vivre une vie plus épanouissante et plus satisfaisante.

Sur une échelle de 1 à 10, évalue spontanément chacun des aspects de ta vie.

Alimentation <input type="radio"/>	Mouvement <input type="radio"/>
Sommeil <input type="radio"/>	Énergie <input type="radio"/>
Habitudes de vie <input type="radio"/>	Niveau de stress <input type="radio"/>
Loisirs et plaisirs <input type="radio"/>	Relations familiales et amoureuses <input type="radio"/>
Vie professionnelle <input type="radio"/>	Vie sociale <input type="radio"/>
Situation financière <input type="radio"/>	Vie spirituelle <input type="radio"/>
Autre : <input type="radio"/>	Autre : <input type="radio"/>

Garde en tête qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, l'important est d'être honnête avec toi-même et de te concentrer sur ce qui est important pour toi. Une fois que tu auras terminé cette évaluation, tu pourras commencer à travailler sur les domaines qui nécessitent une attention particulière et à mettre en place des changements pour améliorer ta qualité de vie.

Maintenant, réfléchis à chaque domaine de ta vie et explique pourquoi tu as choisi cette note. De plus, n'oublie pas de mentionner les changements à envisager pour améliorer ta note et atteindre un 10/10.

Alimentation

Mouvement

Sommeil

Énergie

Habitudes de vie

Niveau de stress

Loisirs et plaisirs

Relations familiales et amoureuses

Vie professionnelle

Vie sociale

Situation financière

Vie spirituelle

Autre :

Autre :



IDENTIFIER SES PENSÉES LIMITANTES

Il arrive parfois que des pensées limitantes envahissent notre esprit et mettent à mal notre quête de santé et de bien-être. Nous avons tous déjà été confronté.es à ces pensées négatives qui nous empêchent de faire du sport ou de manger sainement. Elles ne font que freiner notre développement physique et mental. La peur de l'échec peut également nous décourager de poursuivre nos objectifs en nous mettant des barrières inconscientes. Il est temps de leur dire adieu ! C'est possible en identifiant ces pensées limitantes et en les remplaçant par des pensées positives, tout en se fixant des objectifs réalisables. Bien sûr, cela prend du temps et de la patience, mais cela en vaut la peine pour augmenter notre niveau de bien-être.

Quelles sont les pensées limitantes qui t'habitent? Comment peux-tu les transformer en pensées positives afin qu'elles aient un meilleur impact sur tes objectifs de santé et mieux-être?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

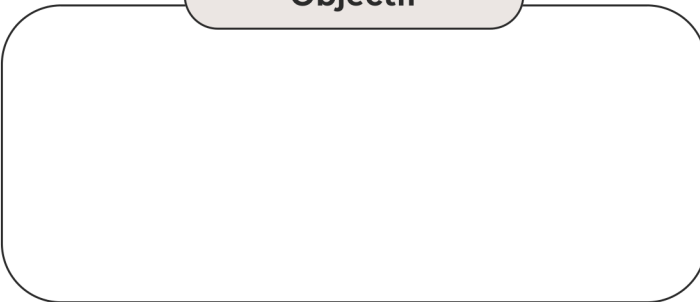


OBJECTIFS DE CROISSANCE PERSONNELLE

Se fixer des défis personnels est une façon incroyablement enrichissante de grandir et de s'épanouir en tant qu'individu. Mais encore faut-il qu'ils aient une signification pour nous. Il est donc essentiel de se poser la question : pourquoi cela est-il important pour nous ?

Quels sont les objectifs que tu aimerais atteindre et pour quelles raisons c'est important pour toi?

Objectif



Importance



Objectif



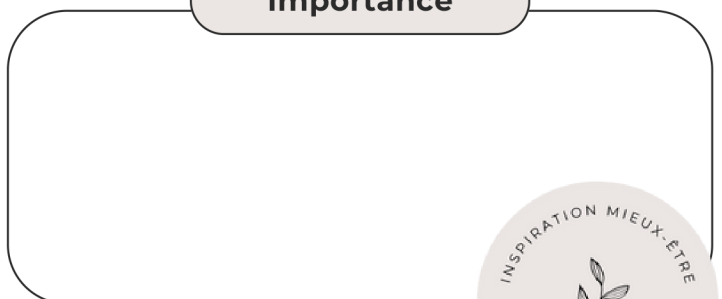
Importance



Objectif



Importance



Pour terminer, si tu avais 3 mots à choisir pour guider ton chemin à partir de maintenant, quels seraient-ils?

