

Avant de commencer: AUTO-ÉVALUATION¹

Pour définir vos objectifs et savoir comment les atteindre, vous devez d'abord comprendre où vous en êtes.

Répondez à ce questionnaire rapide pour évaluer votre niveau de bien-être actuel.

- + Réfléchissez à ce que vous ressentez pour chacun des différents aspects du bien-être.
- + Attribuez une note comprise entre 1 et 10 à chaque aspect.
- + Une note de 1 signifie «J'ai vraiment du mal avec cet aspect» et 10 signifie «Je me sens très bien» ou «Je n'ai aucun problème avec cet aspect».
- + Pour attribuer une valeur, remplissez le petit cercle correspondant, entre 1 et 10. (Des exemples de notation sont fournis dans les descriptions ci-dessous.)
- + Tracez ensuite une ligne pour joindre les différentes notes et voir sur quels aspects du bien-être vous devez vous concentrer.

Gestion du stress

Parvenez-vous à bien gérer les situations stressantes (par ex. note 8) ou avez-vous du mal à gérer, mentalement et physiquement, lorsque la vie devient compliquée (par ex. note 2)?



1

2



Immunité

Restez-vous en bonne santé lorsque les personnes qui vous entourent tombent malades (par ex., note 9) ou attrapez-vous facilement des rhumes et des virus (par ex. note 2)?



Qualité du sommeil

Avez-vous l'impression de dormir suffisamment et de façon régulière (par ex. note 8) ou avez-vous la sensation que votre temps de sommeil et sa qualité sont irréguliers (par ex. note 2)?

6



3

Activité physique

Aimez-vous faire de l'exercice régulièrement et, ne manquez-vous jamais un entraînement (par ex. note 10) ou avez-vous le sentiment que faire de l'exercice est une corvée que vous essayez d'éviter (par ex. note 2)?

Digestion

Vos selles sont-elles régulières et confortables (p. ex. note de 9) ou peu fréquentes et parfois difficiles (p. ex. note de 3)?

5

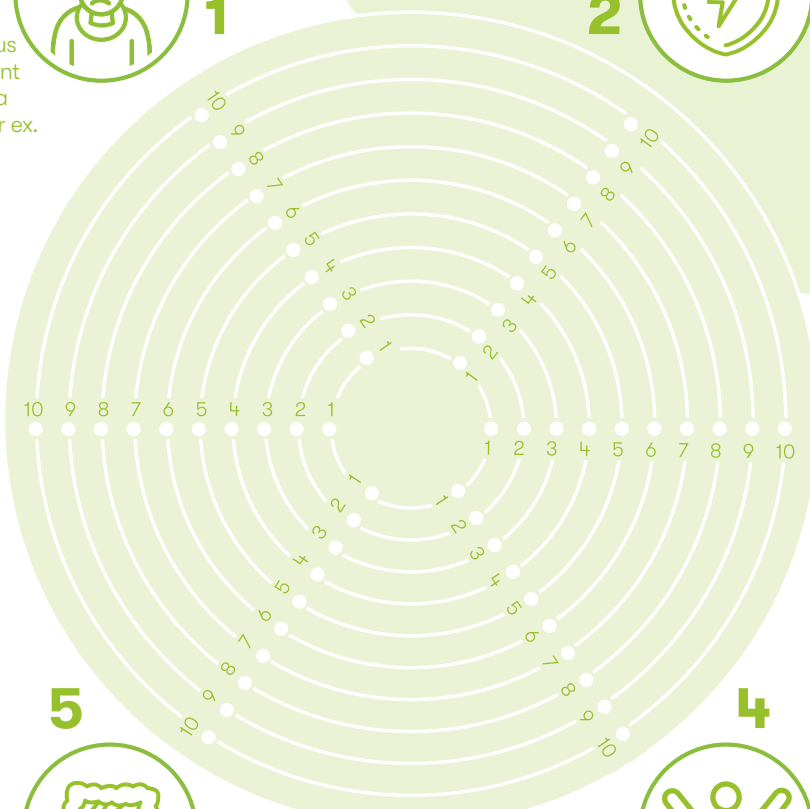


4



Apparence générale

Êtes-vous satisfait(e) de votre peau et de votre corps (par ex. note 8) ou y a-t-il des parties que vous aimeriez vraiment améliorer (par ex. note 3)?



Un trop grand nombre de notes situées près du centre de la roue indiquent que certains changements dans votre mode de vie pourraient vous être bénéfiques.