

9 OUTILS POUR TROUVER MA VOIE IDEALE

9 SUPERS OUTILS POUR FAIRE LE POINT SUR VOS
BESOINS ET VOS OBJECTIFS

Charlotte.k





MON EVALUATION BONHEUR

Ma santé physique

- ☐ J'ai une alimentation équilibrée
- ☐ Je fais de l'exercice régulièrement
- ☐ Je veille à avoir suffisamment de sommeil

Mes relations

- ☐ Je m'entoure de personnes positives
- ☐ Mes collègues comptent pour moi
- ☐ Je prends soin de mes proches

Ma réalisation personnelle

- ☐ Je me fixe des objectifs et des rêves
- ☐ J'accomplis des tâches que j'aime
- ☐ Je cultive ma créativité et mes talents

Mon travail

- ☐ J'aime ce que je fais au quotidien
- ☐ Je ne suis pas stressée
- ☐ Mon travail est au service de ma vie personnelle et non l'inverse

Mon équilibre de vie

- ☐ J'équilibre travail, loisirs et le perso
- ☐ Je prends des pauses régulières
- ☐ Je refuse de revenir sur mes repos

Mon acceptation de soi

- ☐ J'apprends à m'aimer et à m'accepter
- ☐ Je travaille sur l'estime de moi
- ☐ J'accepte mes besoins personnels

Mes moments de plaisir

- ☐ Je prends du temps pour mes activités
- ☐ Je savoure les plaisirs simples de la vie
- ☐ Je profite de mes proches à 100%

Mon rire et mon amusement

- ☐ Je profite de la vie lors de mes repos
- ☐ Je n'ai pas de charge mentale liée au travail
- ☐ Je m'entoure de gens qui me font sourire

Notes



Le temps de sommeil a un impact sur le taux de cortisol et le stress

Consacrer du temps à vos proches permet de recharger vos batteries émotionnelles

Faites de l'exercice, même une courte promenade, pour libérer des endorphines.

Assurez-vous de boire au moins 8 verres d'eau par jour.

Avoir au minimum 1h par jour pour s'occuper de soi ou faire une activité pour soi

Tenez un journal pour exprimer vos pensées et émotions. Cela permet de repérer ce qui vous provoque du stress et éviter les schémas répétitifs.

Maintenez des connexions sociales positives.

Les annonces anxiogènes ou négatives ne vous aident pas à réguler votre stress

Cela permet d'entretenir une boucle vertueuse et diminue le stress

Trouvez un moment pour rire que ce soit par une vidéo, un livre, des amis, etc.

Faites des exercices de relaxation pour relâcher les tensions physiques.

Accordez-vous un moment pour écouter de la musique relaxante.

Visualisez un résultat positif pour une situation stressante à venir.

Prenez quelques minutes chaque soir pour planifier les tâches du lendemain.

Établissez une routine relaxante avant de vous coucher.

[illegible]

MANTRA DE L'ANNÉE



☐ JE ME SENS TRÈS BIEN

☐ BIEN

BOF

☐ ÉNERVÉ(E)

☐ **STRESSÉ(E)**☐ ÉPUISÉ(E)☐ DÉPRESSIVE/DÉPRESSIF

SPEED

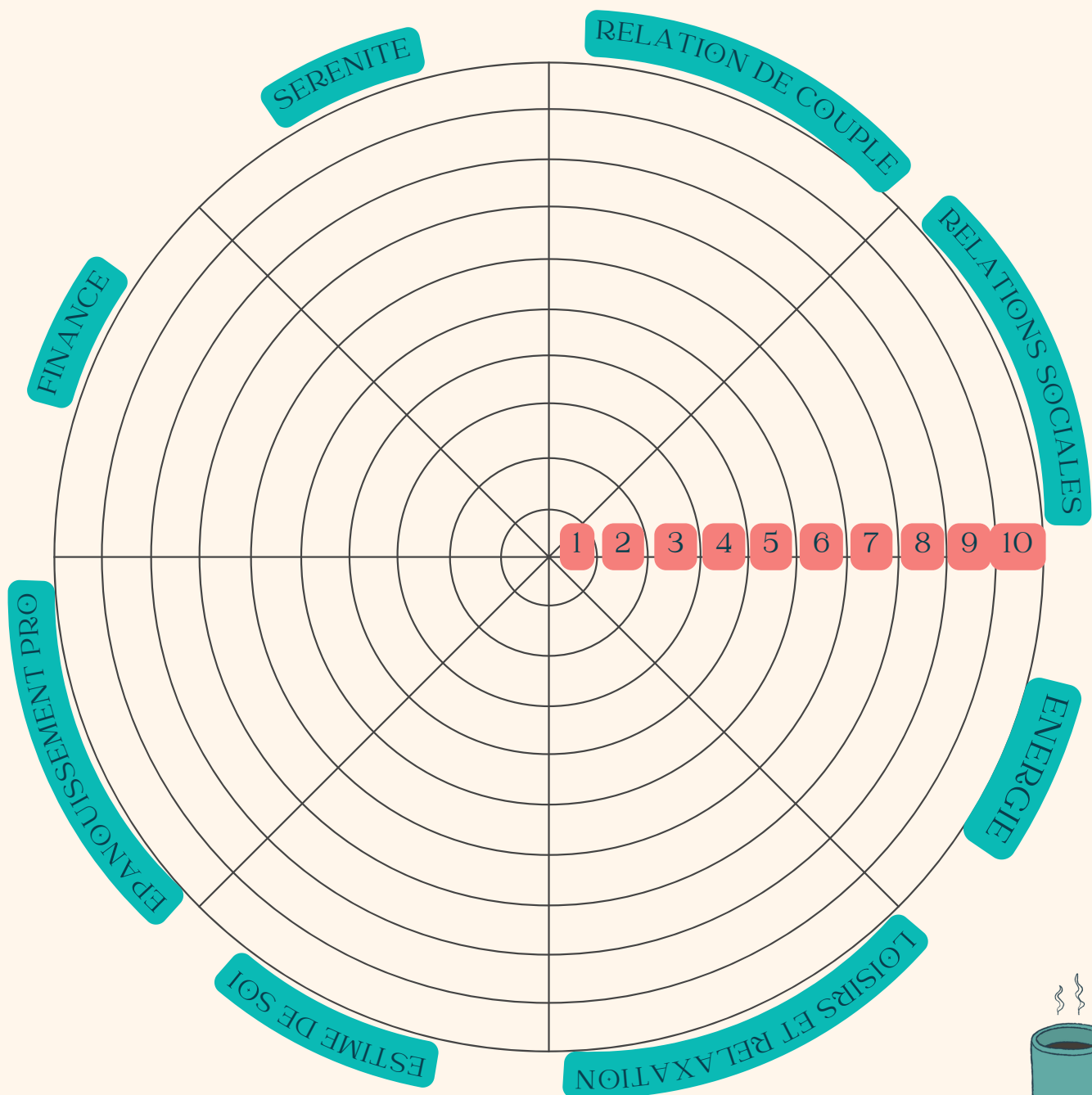
MALADE

[illegible]

ROUE DE LA VIE

VOICI UNE VERSION DE LA ROUE DE LA VIE SPÉCIALEMENT CONÇUE POUR VOUS AIDER À PRENDRE CONSCIENCE DE CE QUI QUI EST DÉSÉQUILIBRÉ ACTUELLEMENT DANS VOTRE VIE.

VOUS POUVEZ ÉVALUER CHAQUE DOMAINE EN ATTRIBUANT UNE NOTE DE 1 À 10, 1 ÉTANT INSASTISFAIT ET 10 PLEINEMENT SATISFAIT. VOUS POUVEZ COLORIER LES DIFFÉRENTES ZONES DU CAMEMBERT JUSQU'AU TRAIT CHOISI. CELA PEUT VOUS AIDER À IDENTIFIER LES PRIORITÉS À TRAVAILLER POUR TROUVER VOTRE ÉQUILIBRE PRO ET PERSO.



MORNING MANTRA

Je suis capable de changer ma vie.

Je peux faire absolument tout ce que je souhaite.

Tout est possible!

J'ai le contrôle sur ma vie, mes émotions et mon bonheur.

Je peux absolument tout réussir!

Je peux me faire aider et c'est ok!

On a qu'une vie!

Je suis résilient(e) et j'accueille le changement à bras ouverts!

Je suis belle!

Je décide de ME choisir!



Lire matin et soir ces mantras pendant 3 mois permet de modifier la programmation cérébrale et les croyances limitantes.

PLANNING D'OBJECTIFS 2024



MANTRA DE L'ANNÉE

————— "Petit à petit j'avance vers ma VIE IDEale!" —————

OBJECTIF NO. 1

Quel est mon but?

Pourquoi je veux atteindre ce but?

ÉTAPES

OBJECTIF NO. 2

Quel est mon but?

Pourquoi je veux atteindre ce but?

ÉTAPES

OBJECTIF NO. 3

Quel est mon but?

Pourquoi je veux atteindre ce but?

ÉTAPES

Mes Bonnes habitudes

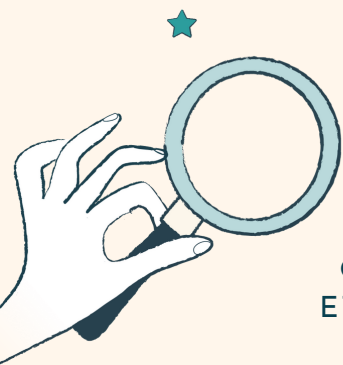
Charlotte.K



Mais de

Humeur du jour

1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							



OBJECTIFS DE VIE

POUR CHAQUE CATEGORIE, NOTEZ CE QUE VOUS FAITES BIEN ET CE QUE VOUS DEVEZ CHANGER. PRENEZ LE TEMPS DE BIEN Y RÉFLÉCHIR ET NOTEZ ENSUITE UN OBJECTIF POUR CHAQUE À APPLIQUER DANS LES 3 MOIS.

CATEGORIE	CE QUE JE FAIS BIEN	CE QUE J'AI BESOIN DE CHANGER	MES OBJECTIFS
FAMILLE			
AMIS			
TRAVAIL			
SANTÉ			
SANTÉ MENTALE			
EPANOUISSEMENT			

LES ÉTAPES du success

DE MON BONHEUR PROFESSIONNEL

Charlotte.K



OBJECTIF:



ÉTAPES:



OBJECTIF



ATTEINT!

