



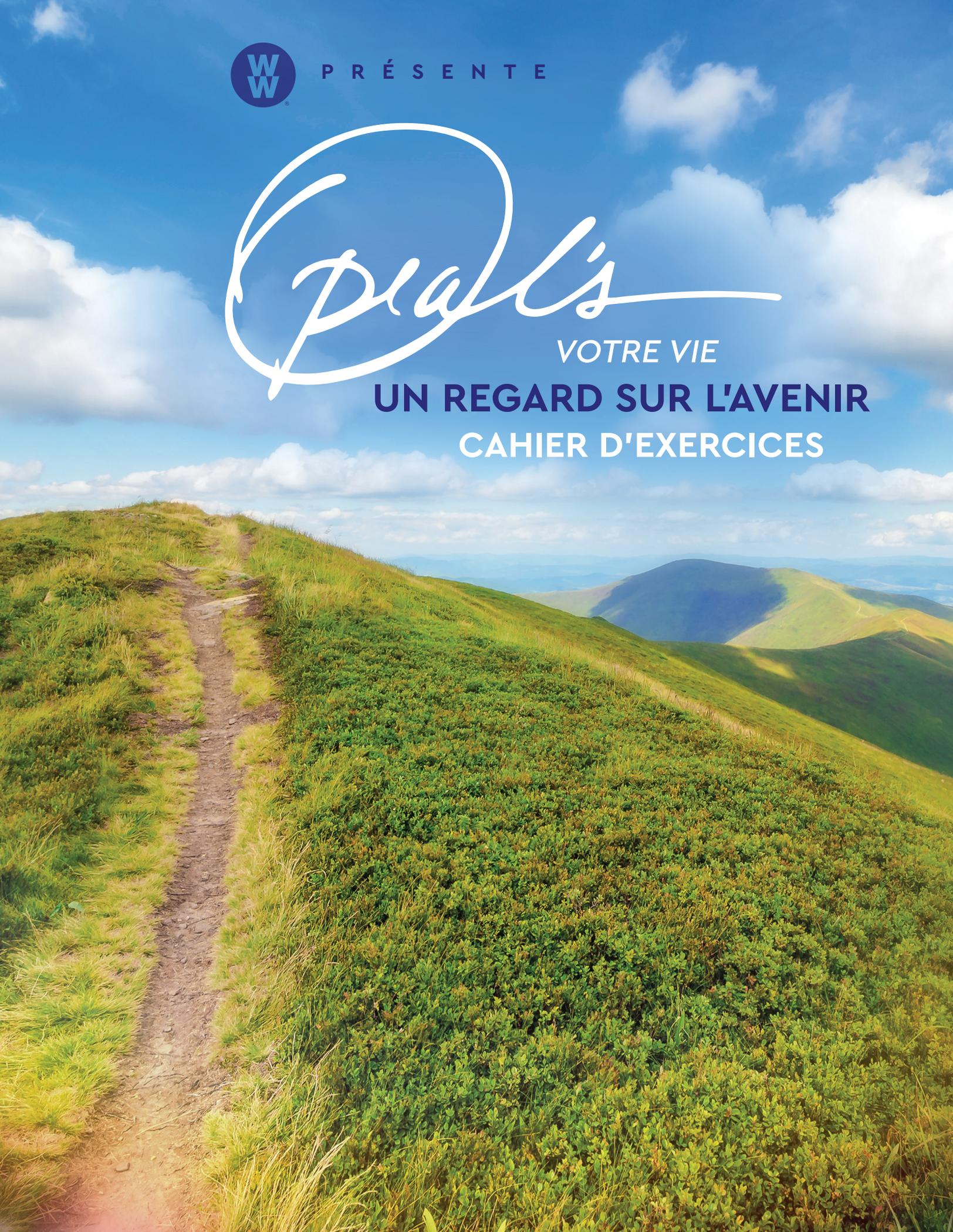
PRÉSENTE

*pea's*

VOTRE VIE

**UN REGARD SUR L'AVENIR**

**CAHIER D'EXERCICES**





*L'avenir reste un mystère pour  
nous tous et c'est en cela que la  
vie est un miracle.*

— *Paul*



Votre quotient bien-être : **S'ENGAGER**  
SEMAINE 4 : 13 juin 2020

L'incertitude a du bon, dans le sens où elle nous amène à réfléchir à ce qui est vraiment important, nous poussant à saisir l'opportunité de **s'engager** activement dans nos habitudes, notre santé et notre bonheur. Les difficultés que nous connaissons actuellement sont autant de facteurs vous permettant de mesurer un engagement.

### Instructions :

Afin d'évaluer votre quotient d'engagement, demandez-vous dans quelle mesure chacune des déclarations suivantes vous décrit en cette période, puis sélectionnez un score entre 1 et 4 :

- 1 – Ce n'est pas moi du tout
- 2 – C'est parfois moi
- 3 – C'est souvent moi
- 4 – C'est tout à fait moi !

- 1. Je suis très enthousiaste à l'idée de faire de ma santé et de mon bien-être des priorités encore plus fortes.
  - 2. J'ai une idée bien précise de la façon dont je vais me recentrer sur mon bien-être, même si des éléments perturbateurs ébranlent mon quotidien.
  - 3. Je me projette dans un domaine particulier de ma vie auquel j'aspire à apporter des changements.
  - 4. Je m'engage à me connecter à moi-même et à mon entourage en créant des interactions nouvelles, différentes.
  - 5. Je suis capable de voir les possibilités qui se projettent au-delà de ce moment précis.
- 

### Score :

Additionnez vos scores et écrivez le total ici :





## **Que révèle votre score sur votre volonté de vous engager ?**

### **5 à 8 :**

Vous traversez une mauvaise période. Par quelle nouvelle habitude, même modeste, pourriez-vous commencer ? Quand et comment envisagez-vous de mettre cela en application ?

### **9 à 12 :**

Vous avez pris quelques décisions saines mais vous ne savez pas encore si vous voulez vraiment changer positivement votre vie dès maintenant. Comment identifier ce qui vous retient ?

### **13 à 17 :**

Vous ne voulez pas que ce moment s'échappe sans apporter un changement positif à votre vie.  
Comment rendre votre détermination encore plus forte ?

### **18 à 20 :**

Votre engagement fort à faire face à ce moment démontre que vous possédez les outils nécessaires pour surmonter la situation actuelle. Continuez à vous concentrer sur la construction d'une meilleure version de vous-mêmes (corps, esprit, âme) .

**J'en suis capable. J'y arriverai.  
Je vous le garantis.**

Votre score d'aujourd'hui (et des trois précédentes semaines si vous nous suivez depuis le début) indique dans quelle mesure la crise liée au COVID-19 a impacté votre approche du bien-être. Prenez un moment pour réfléchir à ce que vous venez d'apprendre et à la manière dont vous pouvez vivre plus pleinement votre engagement à mener une vie saine. Même d'infimes changements peuvent changer la donne. Complétez ensuite le contrat ci-après pour vous montrer (et montrer au monde entier !) ce dont vous êtes capable !





## VOTRE CONTRAT AVEC VOUS-MÊME

Je soussigné(e), ,

m'engage à me recentrer sur ce qui me fait du bien en matière de :

(cochez une ou plusieurs cases)

Bien-être personnel

Alimentation saine

Exercice physique

État d'esprit

Je m'y engage dans l'objectif de :

Ma première initiative pour cet engagement sera de :

Je prendrai contact avec  (nom de la personne)

le  (date) pour parler de mes progrès.

(votre signature)

(date du jour)