



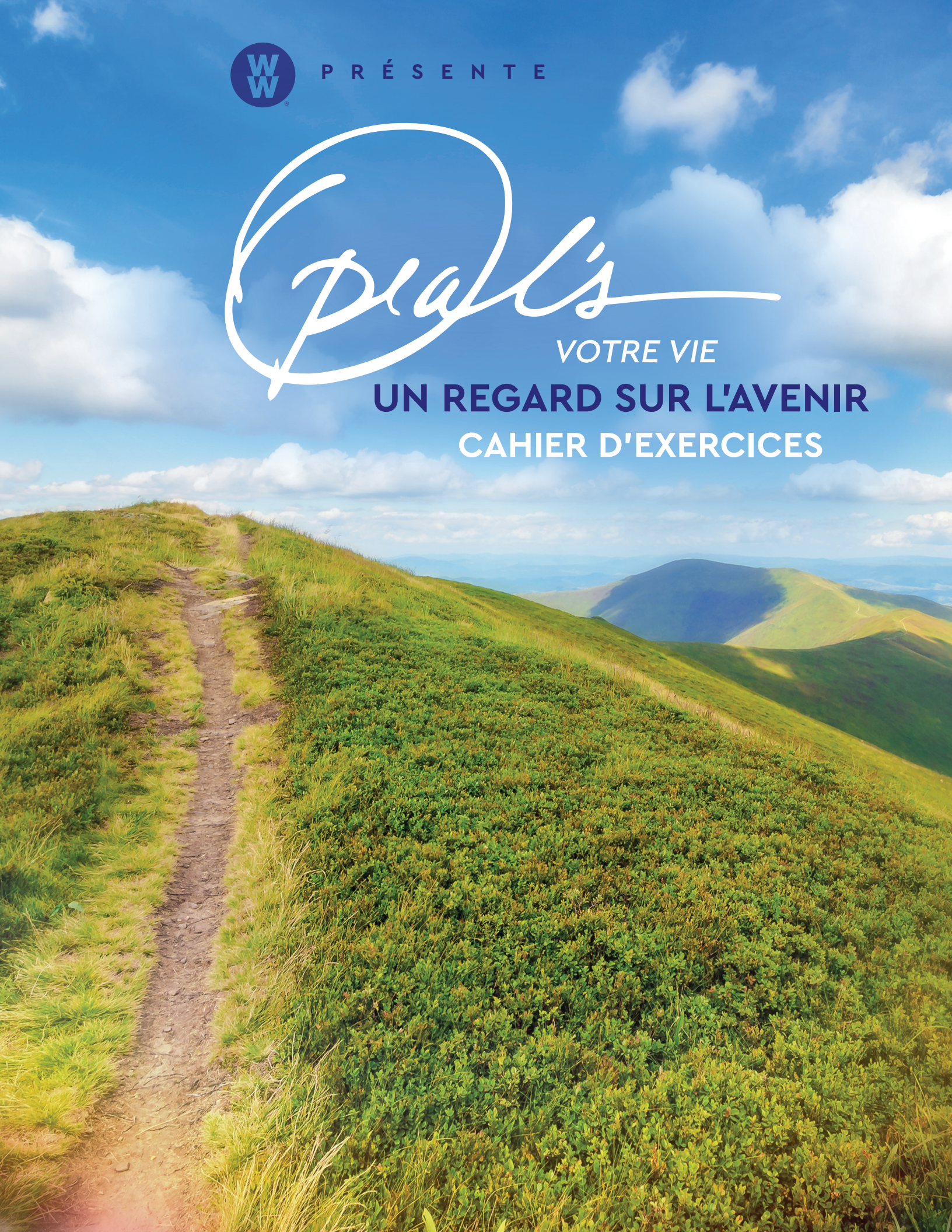
PRÉSENTE

pea's

VOTRE VIE

UN REGARD SUR L'AVENIR

CAHIER D'EXERCICES





Bienvenue !

Merci d'avoir dit OUI aujourd'hui !

Difficile de croire qu'il y a tout juste quelques mois, je traversais le pays avec WW pour rencontrer nombre d'entre vous et discuter de bien-être et de détermination, puis la pandémie a frappé et nous a tous bouleversés. Tout comme des millions d'entre vous à travers le monde, je reste en sécurité chez moi depuis plusieurs semaines.

Je sais que beaucoup parmi vous se sont sentis stressés, dépassés ou isolés. Grâce à cette expérience, je souhaite créer un espace de clarté et d'inspiration que nous permettra de faire face à ces événements sans précédent ensemble et bâtir notre vision future !

Ce que je sais avec certitude, c'est qu'il est plus important que jamais de se sentir BIEN et de le rester, tant dans la pensée que dans le corps et l'esprit.

Partageons ces quatre samedis afin de repartir, nous recentrer et renouveler notre engagement envers ce qui importe le plus.

C'est parti !



Votre quotient bien-être : **SE FOCALISER**
SEMAINE 1 : 16 mai 2020

Le fait de se focaliser représente la capacité à faire le point, à reconnaître nos émotions et à clarifier ce qui importe le plus en matière de bien-être physique et mental. En ce moment, cela signifie maintenir un équilibre au niveau de la tête et du corps malgré un flux constant écrasant d'informations et de perturbations dans notre vie quotidienne.

Instructions :

Afin d'évaluer votre quotient de focalisation, 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 limite la quantité d'informations que je consulte pour réguler mes émotions.
- 2. J'essaye d'effectuer des activités qui canalisent mon stress, comme me promener, cuisiner ou accomplir des tâches/réaliser des projets dans la maison.
- 3. Il est important pour moi de conserver des habitudes saines en mangeant à des heures régulières et en choisissant des aliments nourrissants.
- 4. Je prends conscience de mes émotions tout au long de la journée et fais en sorte de lâcher prise de ce que je ne peux pas contrôler.
- 5. Malgré des défis difficiles, je prends le temps de reconnaître les moments de beauté et de gratitude au fil de la journée.

Score :

Additionnez vos scores et écrivez le total ici :



Ce que votre score dit de votre focalisation en ce moment

5 à 8 :

Vous éprouvez peut-être des difficultés à vous focaliser. Essayez de faire basculer vos pensées vers ce que vous pouvez contrôler en ce moment. Vous pouvez par exemple : faire attention au flux d'informations que vous consultez en vous ménageant des moments de calme, choisir des aliments plus sains, faire des petites promenades ou appeler un(e) ami(e).

9 à 12 :

Vous cherchez à vous focaliser, mais des moments d'incertitude peuvent venir vous troubler. Quelles activités pouvez-vous faire plus (ou moins) fréquemment afin de faire baisser votre niveau de stress et mieux vous concentrer sur votre bien-être ?

13 à 17 :

Vous parvenez à vous focaliser la plupart du temps sur ce que vous pouvez gérer et la pratique d'habitudes saines qui vous permettent de conserver votre équilibre ; certaines inquiétudes peuvent cependant venir vous troubler. Comment pouvez-vous renforcer les activités qui vous aident et vous soutiennent dans les situations difficiles ?

18 à 20 :

Vos efforts conscients pour conserver votre équilibre ont bâti une base solide pour affronter cette crise, maintenant et à l'avenir. Accomplir régulièrement des actes de générosité a le potentiel d'améliorer votre expérience et d'entraîner des répercussions positives envers ceux qui en ont le plus besoin.

Réfléchir et se renouveler

Quel est le mot qui renforce votre focalisation ? Écrivez-le et gardez-le en tête cette semaine :

Quelle tâche simple pouvez-vous accomplir chaque jour pour mettre ce mot en œuvre et rester focalisé ?