



PETIT OUTIL

Pour rayonner la joie de vivre en 7 jours
AVEC 7 DE VOS HABITUDES DE VIE!

Une belle aventure pour prendre le temps de vivre en conscience pendant 7 jours, 7 de vos habitudes de vie afin de rayonner votre joie de vivre!

FOCUS
7/7

*De saines habitudes de vie
pour rayonner la joie de vivre!*

Table des matières

INTRODUCTION	3
LES 7 HABITUDES DE VIE CIBLÉES	4
RÉSUMÉ DES HABITUDES DE VIE QUI IMPACTENT DIRECTEMENT LE CORPS	5
NIVEAU DE SATISFACTION DES HABITUDES DE VIE DU FOCUS 7/7 DU C.A.R DE LA J.O.I.E	6
VOS ACTIONS DES 7 PROCHAINS JOURS	7
FÉLICITATIONS	14
NIVEAU DE SATISFACTION DES HABITUDES DE VIE DU FOCUS 7/7 DU C.A.R DE LA J.O.I.E	15
LE POINT DE VOS ACTIONS	16
QU'EST-CE QUE LE C.A.R DE LA J.O.I.E.....	17
L'OUTIL DU TEMPS	18
EUDOXIE ADOPO	19
SÉANCE DE CLARIFICATION	20
NOTES PERSONNELLES	21

Introduction

Lorsqu'on parle d'habitudes de vie, on fait référence à des comportements qui sont ancrés en nous depuis des années. Et quand nous décidons d'améliorer ces comportements, pour une meilleure qualité de vie, nous avons besoin de prendre en compte... **LE TEMPS!**

C'est vrai que la vie va vite et que nous sommes tous et toutes entraînés dans une course folle au quotidien. Nous voulons tout et tout de suite!

Nous sommes surinformés mais n'avons même pas le temps d'utiliser tout ce qui nous est proposé pour nous sentir mieux autant au niveau physique, émotionnel que mental.

Nous ne prenons plus le temps de nous mettre au centre de notre vie.

Une des conséquences de cela est que nos habitudes de vie ne soutiennent pas suffisamment notre santé et notre mieux-être pour nous aider à profiter pleinement de la vie!

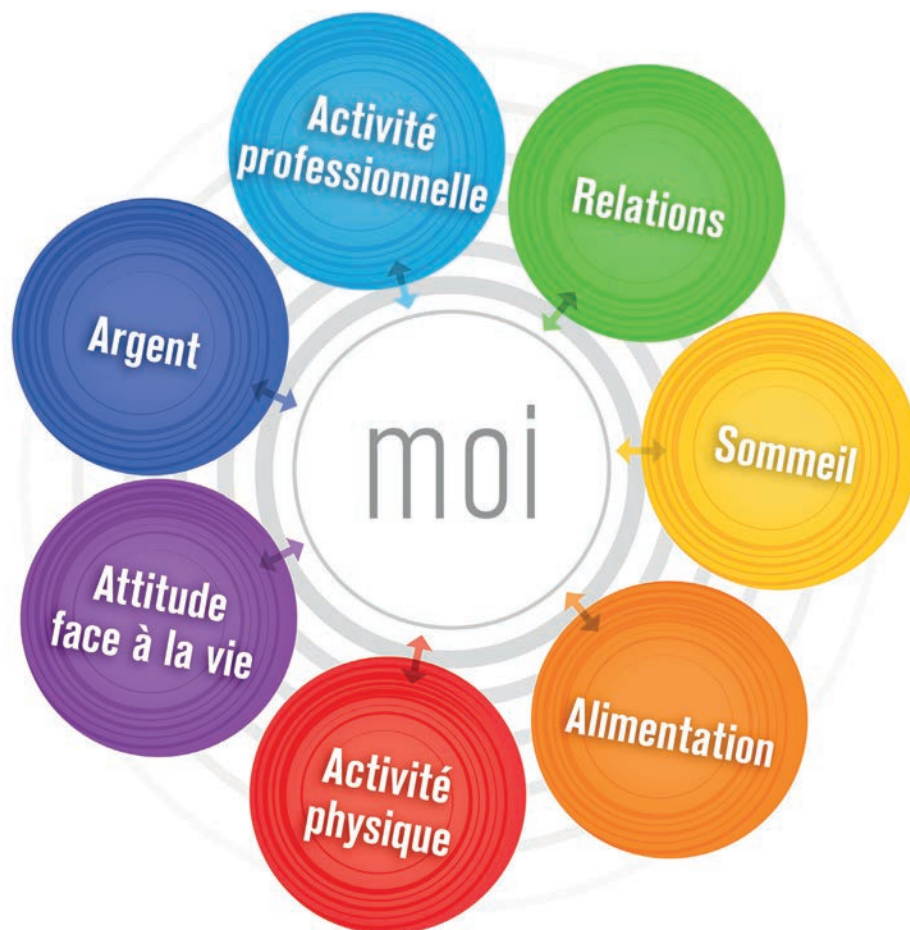
Ce guide de 7 jours vous invite à vous engager à prendre le temps de poser UNE action par jour pour vous occuper de votre mieux-être travers 7 habitudes de vos de vie.

Eudoxie



Eudoxie Adopo Ph. D. Kinésiologue
Professionnelle en relation d'aide METC
Coach certifiée d'abondance financière AFICEA
Formatrice, Conférencière, Coach et Auteure

Les 7 habitudes de vie du **C.A.R** de la **J.O.I.E**



FOCUS
7/7

*De saines habitudes de vie
pour rayonner la joie de vivre !*

www.eudoxieadopo.com | 514-825-8948 | info@eukilibre.com

RÉSUMÉ DES 7 HABITUDES DE VIE DU FOCUS 7/7

1. La pratique régulière d'activité physique : Je bouge pour le plaisir!

Quelle est le type et la quantité d'**activité physique** idéale pour vous? Qu'est-ce qui vous motiverait à bouger quotidiennement pour le plaisir et avec plaisir?

Comment pourriez-vous effectuer les 150 min d'activité physique recommandées par semaine pour rester en santé?

2. Une alimentation saine et qui respecte mon individualité : Je mange avec plaisir!

Comment savez-vous si votre **alimentation** répond à vos besoins de réconfort et d'énergie? Une saine alimentation contribue certes à combler les besoins biologiques du corps physique. Cependant, l'alimentation est aussi émotionnelle, culturelle et liée à votre histoire. Comment pouvez-vous trouver votre juste équilibre alimentaire en mettant l'emphase sur la recommandation quotidienne de 5 à 10 fruits et légumes par jour?

3. Un sommeil réparateur et un bon rapport au repos : J'honore mon repos !

Quel est le nombre d'heure de **sommeil** qui vous convient le mieux... en semaine, en fin de semaine, en vacances? Prenez-vous des moments de repos pour vous ressourcer? Le rythme effréné du quotidien de la plupart d'entre nous hypothèque notre santé si nous ne prenons pas le temps d'arrêter pour des pauses salutaires. Avez-vous plus besoin de sommeil ou de repos?

4. Des relations harmonieuses et enrichissantes : Je grandis à travers mes relations!

Vos **relations interpersonnelles** sont-elles harmonieuses et enrichissantes?

Comment décririez-vous le climat familial dans lequel vous avez grandi en termes de relations interpersonnelles? Et celui d'aujourd'hui? Avez-vous des souvenirs agréables lors des interactions entre chaque membre de votre famille? Quelle action simple pourrait apporter un peu plus d'harmonie dans vos relations?

5. Une activité professionnelle ou une occupation édifiante : Je contribue joyeusement au monde!

Votre **activité professionnelle** ou votre **occupation** quotidienne utilise-t-elle vos dons, vos talents et tient-elle compte de vos valeurs pour soutenir votre santé et votre bien-être? Quelle la place les tâches, les études et les activités professionnelles occupaient-elles dans votre histoire? Quelle valeur votre famille accordait-elle aux tâches quotidiennes, aux études et aux activités professionnelles?

6. Une relation paisible avec mon argent : J'aime mon argent!

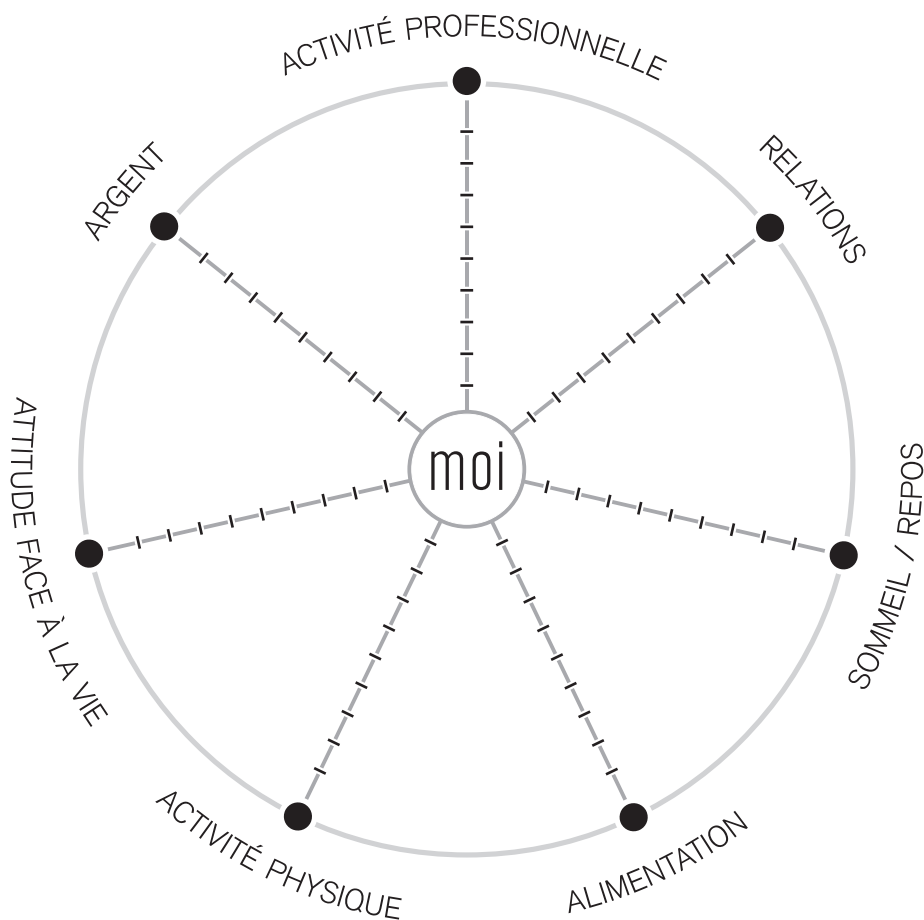
Quel est votre niveau optimal de **sérénité financière**, celui qui vous permet d'être en paix dans votre relation avec votre argent? Votre relation à l'argent est intimement reliée à votre histoire familiale, à l'environnement financier dans lequel vous avez grandi. Vos souvenirs d'enfance en lien avec l'argent sont-ils agréables lorsque vous pensez à votre père, à votre mère, à votre famille en général?

7. Une attitude positive face à la vie : Mon attitude est la clé!

Quelle est la philosophie de vie qui teinte votre **attitude** face à la vie?

Êtes-vous habitués à voir plus souvent le verre à moitié plein ? Avez-vous tendance à vous entourer plus souvent de personnes positives ? Êtes-vous la plupart du temps orienté vers le fait de trouver une solution aux situations problématiques de votre vie ou à vous plaindre ?

NIVEAU DE SATISFACTION POUR CHAQUE HABITUDE DE VIE DU FOCUS 7/7 DU **C.A.R** DE LA **J.O.I.E**



Vous êtes invité à compléter la roue de vos habitudes de vie du FOCUS 7/7 **avant de débiter vos 7 jours d'expérimentation!**

Cette roue vous aide à auto-évaluer votre niveau de satisfaction personnelle pour chacune des 7 habitudes de vie du FOCUS 7/7. Vous êtes invité à faire le point sur les 7 habitudes de vie en termes de niveau de satisfaction personnelle.

Attribuez-vous une note de 1 à 10, la première ligne près du centre étant 1, *puis reliez les points* entre eux pour constater l'état de votre roue (1 = peu satisfait et 10 = tout à fait satisfait).

Un résultat faible pour l'une ou l'autre de vos habitudes de vie signifie simplement que vous êtes insatisfait de votre situation actuelle (Il n'y a pas de bon ou de mauvais résultats).

Vos actions des 7 prochains jours

1. **Choisissez**, pour chacune des 7 habitudes de vie, **UNE SEULE ACTION** à exécuter et à vivre tout au long de votre journée.
2. Inscrivez votre **niveau de satisfaction** suite à l'expérimentation de votre action. **Commentez** comment vous vous êtes senti, ce qui a été un défi lors de l'exécution de votre action, ce qui a été plutôt facile et plaisant.
3. Inscrivez votre **niveau de confiance** dans le fait de maintenir cette action. Seriez-vous heureux de refaire cette action et pendant combien de jours d'affilés? **Commentez!**

JOUR
1

HABITUDE DE VIE DE LA JOURNÉE	La pratique régulière d'activité physique : Je bouge pour le plaisir !	
Mon action concrète de la journée		
MON NIVEAU DE SATISFACTION	MON NIVEAU DE CONFIANCE À MAINTENIR CETTE ACTION POUR 7 AUTRES JOURS	
/10	/10	
MES COMMENTAIRES		

NOTES :

**JOUR
2**

**HABITUDE DE VIE
DE LA JOURNÉE**

**Une alimentation saine et qui respecte mon individualité :
Je mange avec plaisir !**

Mon action concrète
de la journée

MON NIVEAU DE SATISFACTION

/10

**MON NIVEAU DE CONFIANCE
À MAINTENIR CETTE ACTION POUR 7 AUTRES JOURS**

/10

MES COMMENTAIRES

NOTES :

JOUR 3

**HABITUDE DE VIE
DE LA JOURNÉE**

**Un sommeil réparateur et un bon rapport au repos :
J'honorer mon repos !**

Mon action concrète
de la journée

MON NIVEAU DE SATISFACTION

/10

**MON NIVEAU DE CONFIANCE
À MAINTENIR CETTE ACTION POUR 7 AUTRES JOURS**

/10

MES COMMENTAIRES

NOTES :

**JOUR
4**

**HABITUDE DE VIE
DE LA JOURNÉE**

**Des relations harmonieuses et enrichissantes :
Je grandis à travers mes relations !**

Mon action concrète
de la journée

MON NIVEAU DE SATISFACTION

**MON NIVEAU DE CONFIANCE
À MAINTENIR CETTE ACTION POUR 7 AUTRES JOURS**

/10

/10

MES COMMENTAIRES

NOTES :

JOUR 5

**HABITUDE DE VIE
DE LA JOURNÉE**

**Une activité professionnelle ou une occupation édifiante :
Je contribue joyeusement au monde !**

Mon action concrète
de la journée

MON NIVEAU DE SATISFACTION

/10

**MON NIVEAU DE CONFIANCE
À MAINTENIR CETTE ACTION POUR 7 AUTRES JOURS**

/10

MES COMMENTAIRES

NOTES :

**JOUR
6**

**HABITUDE DE VIE
DE LA JOURNÉE**

**Une relation paisible avec mon argent :
J'aime mon argent !**

Mon action concrète
de la journée

MON NIVEAU DE SATISFACTION

/10

**MON NIVEAU DE CONFIANCE
À MAINTENIR CETTE ACTION POUR 7 AUTRES JOURS**

/10

MES COMMENTAIRES

NOTES :

JOUR
7

**HABITUDE DE VIE
DE LA JOURNÉE**

**Une attitude positive face à la vie :
Mon attitude est la clé !**

Mon action concrète
de la journée

MON NIVEAU DE SATISFACTION

/10

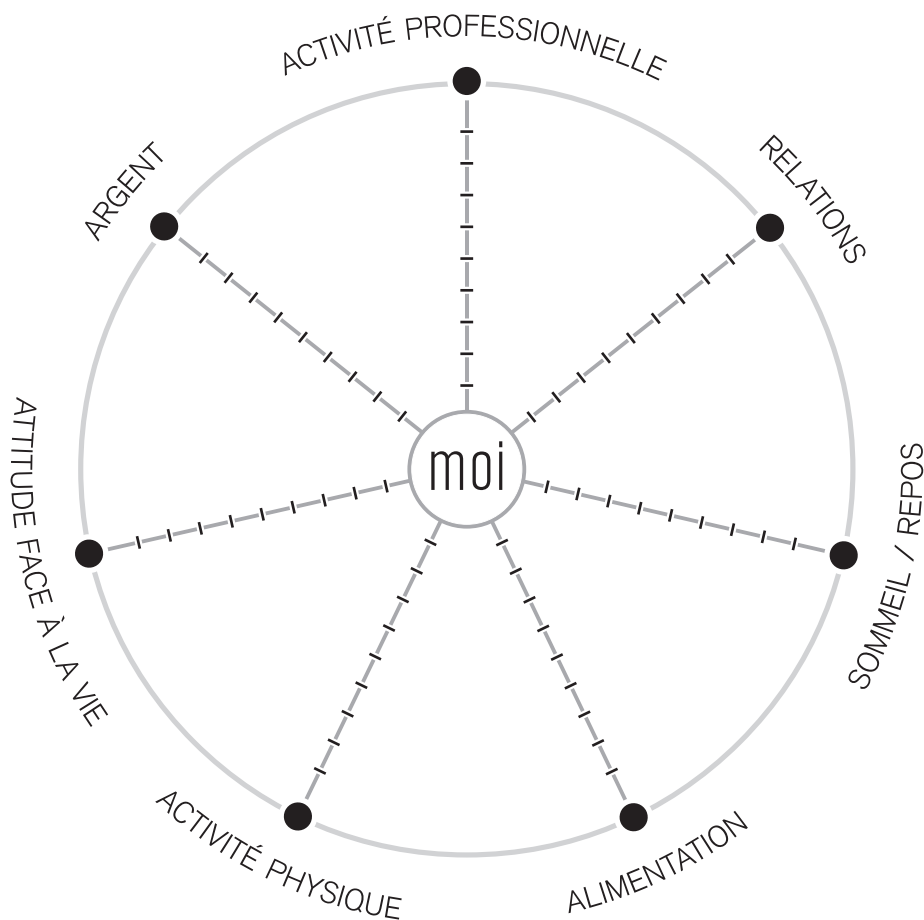
**MON NIVEAU DE CONFIANCE
À MAINTENIR CETTE ACTION POUR 7 AUTRES JOURS**

/10

MES COMMENTAIRES

NOTES :

NIVEAU DE SATISFACTION POUR CHAQUE HABITUDE DE VIE DU FOCUS 7/7 DU **C.A.R** DE LA **J.O.I.E**



Vous êtes invité à compléter la roue de vos habitudes de vie du FOCUS 7/7 **maintenant que vous avez terminé vos 7 jours d'expérimentation!**

Cette roue vous aide à auto-évaluer votre niveau de satisfaction personnelle pour chacune des 7 habitudes de vie du FOCUS 7/7. Vous êtes invité à faire le point sur les 7 habitudes de vie en termes de niveau de satisfaction personnelle.

Attribuez-vous une note de 1 à 10, la première ligne près du centre étant 1, *puis reliez* les points entre eux pour constater l'état de votre roue (1 = peu satisfait et 10 = tout à fait satisfait).

Un résultat faible pour l'une ou l'autre de vos habitudes de vie signifie simplement que vous êtes insatisfait de votre situation actuelle (Il n'y a pas de bon ou de mauvais résultats).

Qu'est-ce que le **C.A.R** de la **J.O.I.E**?

Le **C.A.R** représente les 3 étapes simples et éprouvées qui vont vous aider à amorcer la transformation de vos habitudes de vie.

La **Conscience** de l'origine et l'ampleur de la difficulté que vous avez à adopter ou à intégrer une ou l'autre des habitudes de vie ;

L'**Acceptation** de la situation telle qu'elle est dans le moment, ici et maintenant. Décider de faire la paix avec ce qui est vous ouvre plus rapidement la voie d'accès à ce que vous désirez ;

La **Responsabilisation** face à la situation en cause et face aux actions

concrètes à poser pour vous orienter vers une transformation dans l'amour et la bienveillance.

Pour augmenter vos chances de succès, vous êtes invités à vivre le processus de transformation de vos habitudes de vie dans la **J.O.I.E** qui se décline comme suit :

Jeu... Vous êtes encouragés à vous installer dans un climat, un environnement, une atmosphère, une ambiance de soulagement, de légèreté et d'amusement.

C'est ainsi que vous serez reconnectés à l'enfant qui vit en vous;

Outils... Vous êtes surinformés et submergés dans vos choix de moyens pour améliorer votre qualité de vie (médias, Internet, livres et les revues). Ce dont vous avez le plus besoin, c'est *Comment faire avec ce que j'ai et je sais?* Nous choisirons ensemble les outils les mieux adaptés à votre situation pour vous faire vivre en conscience chaque jour et intégrer vos nouvelles habitudes de vie au fil des mois;

Interactions... Nous sommes des êtres de relation et les interactions sont fondamentales lorsqu'il s'agit de plonger dans l'univers de l'émotionnel et du mental. Dans ce processus de transformation de vos habitudes de vie grâce à vos outils préférés, le soutien de vos proches sera important. De plus, vous pouvez avoir ce soutien direct avec moi dans les accompagnements de groupe ou en individuel. C'est avec joie que je serai votre guide, votre complice et votre motivatrice engagée, bienveillante et généreuse ;

Expérimentation... C'est avec la pratique et par la pratique seule que vous installerez de nouvelles habitudes qui transformeront votre vie pour le mieux. Les produits et services qui vous sont offerts vous encouragent à *utiliser le temps comme votre meilleur allié* dans ce processus d'amour de soi. Engagez-vous à explorer, à essayer encore et encore quoiqu'il arrive et vous réussirez!

L'OUTIL DU TEMPS



*Lorsque nous prenons la décision d'améliorer nos habitudes et nos comportements pour une meilleure qualité de vie, nous avons besoin de prendre en compte... **LE TEMPS!***

*De plus, ce choix conscient est un véritable **ENGAGEMENT** vers soi-même!*

LE TEMPS, mon allié pour rayonner la joie de vivre
est un OUTIL DE TRANSFORMATION de vos habitudes de vie
sous forme d'agenda perpétuel.

Cet outil vous permet de retrouver l'équilibre dans sept sphères
de votre vie pour être sur votre X!

EUDOXIE ADOPO est une femme de cœur, une femme d'action pétillante avec plusieurs chapeaux. Kinésiologue, elle détient un Ph.D. en Sciences de l'activité physique de l'Université de Montréal.

Fascinée de l'être humain, elle s'est formée comme professionnelle en relation d'aide de la Méthode Ecoute Ton Corps (METC) et Coach certifiée d'abondance financière d'AFICEA.

Enseignante dans l'âme, accompagnatrice et motivatrice, elle a le don de vous remettre en contact avec votre bien-être intérieur par sa joie et sa grande sagesse.

Souvent appelée à donner des conférences, elle est une communicatrice dynamique et inspirante. Elle possède le talent d'énergiser son public et d'apporter un vent de fraîcheur à travers son message de mieux-être.

Avec plus de 30 années d'expérience en intervention, elle a toujours été et elle demeure activement impliquée dans la promotion de la santé et du mieux-être par l'activité physique et les autres saines habitudes de vie.

Entre autres, elle a été **Instructrice/Examinatrice** pour le programme Santé par l'activité physique de la Société canadienne de physiologie de l'exercice; **Chargée de cours** au département de kinésiologie de l'Université de Montréal, **Répondante régionale** pour la prévention des chutes pour les 65 ans et plus, **Formatrice des animateurs** du Programme de prévention des chutes (PIED), **Partenaire** du *Groupe Entreprises en santé*, **Formatrice** pour la région de Montréal sur *Les environnements favorables aux saines habitudes de vie*.

Comme vous pouvez le constater, **EUDOXIE ADOPO** porte plusieurs chapeaux! Formatrice, conférencière, coach et auteure, elle vous invite à rayonner la joie de vivre par le biais de vos habitudes de vie.

EUDOXIE ADOPO est fondatrice de 2 entreprises :

En tant que kinésiologue, elle a créé son entreprise **Eukilibre** qui offre des services pour vous réconcilier avec votre corps par le biais de vos habitudes de vie.

En tant que kinésiologue, elle a créé son entreprise Eukilibre qui offre des services **Pour se réconcilier avec son corps** par le biais de vos habitudes de vie.

En tant que professionnelle en relation d'aide (Méthode ETC) et coach certifiée d'abondance financière (AFICEA), elle a créé son entreprise **Académie du mieux-être A.M.E** qui offre des services **Pour se sentir mieux** dans la relation à soi, à l'autre et à l'argent.

Elle aussi créatrice des programmes suivants qui sont offerts sous forme de conférence, d'atelier, d'accompagnement individuel ou de groupe :

« **Je suis responsable de mon bien-être** »

« **J'aime mon corps** »

« **J'harmonise mes relations** »

« **J'ai de la valeur** »

Rayonnez la joie de vivre!





Vous avez envie de vous connecter à votre joie de vivre?

Vous pouvez vous offrir une séance de clarification de 45 min avec moi afin de préciser vos besoins pour déterminer le programme qui vous convient le mieux!!

Je veux une séance de clarification

FOCUS
7/7

*De saines habitudes de vie
pour rayonner la joie de vivre!*

www.eudoxieadopo.com

