



PETIT OUTIL

Pour rayonner la joie de vivre en 7 jours
AVEC VOTRE CORPS!

Une belle aventure pour prendre le temps de vivre en conscience un jour à la fois pendant 7 jours en répondant aux besoins de votre corps!

Table des matières

INTRODUCTION	3
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!

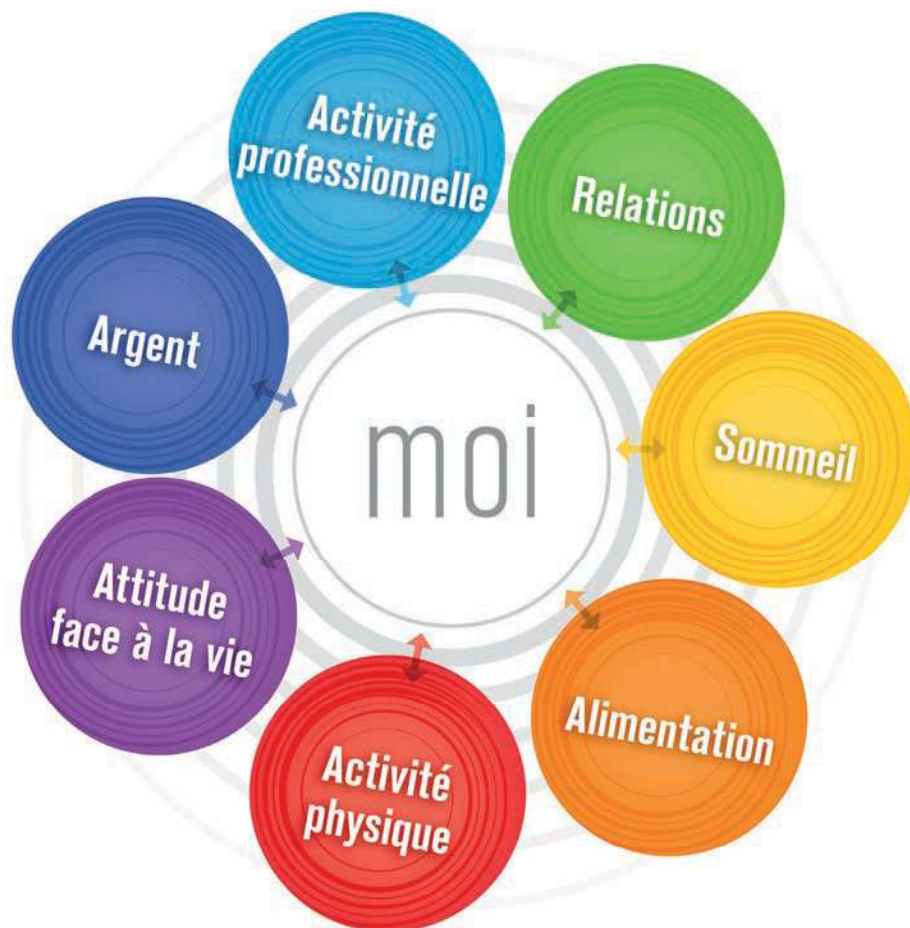
Ce guide de 7 jours vous invite à vous engager à prendre le temps, un jour à la fois, pour poser une petite action afin de répondre aux besoins de votre corps.

Eudoxie



Eudoxie Adopo Ph. D. Kinésiologue
Formatrice, Conférencière, Coach et Auteure

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



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

RÉSUMÉ DES HABITUDES DE VIE QUI IMPACTENT DIRECTEMENT LE CORPS

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 niveau de stress qui soutient mes activités quotidiennes : **Je fais du stress mon allié!**

Quel est votre **niveau optimal de stress**, celui qui vous permet de performer tout en vous respectant? Votre rapport au stress a été influencé par les réactions aux facteurs de stress que vos parents et vos proches avaient. Les enfants sont des éponges, ils sont faciles à impressionner. Quels sont vos principaux facteurs de stress? Les situations de manque de contrôle? Les imprévus? La nouveauté ou lorsque votre ego est menacé parce qu'on doute de vous?

4. Un bon rapport au repos : **Je prends des pauses!**

Quels sont vos moments de **pause** dans la journée? Aménager régulièrement dans son emploi du temps des espaces de pause est très bénéfique pour la santé et le bien-être. Cela améliore votre qualité d'énergie de la journée! Quels sont les meilleures activités qui sont synonymes de pauses pour vous? Combien de temps dure vos pauses? Prenez-vous des pauses pendant votre journée?

5. Un temps de ressourcement qui me reconnecte à moi : **Je me ressource pour plus de sérénité!**

Prenez-vous des moments de repos pour vous **ressourcer**? Le corps humains est une machine qui est faite pour se fatiguer! Pour éviter l'épuisement, il est sain d'offrir à votre cerveau des moments de détente, de vacances, de vide. Puisque le but est de vous retirer de votre environnement de travail, veillez à couper tous vos moyens de communication lors de votre période de ressourcement. Quels sont les meilleures activités qui sont synonymes de ressourcement pour vous? Avez-vous planifié votre prochaine escapade de ressourcement?

6. Un sommeil réparateur pour refaire le plein d'énergie : **Je dors en paix!**

Quel est le nombre d'heure de **sommeil** qui vous convient le mieux... en semaine, en fin de semaine, en vacances? Les recherches en neurobiologie sur le sommeil mettent de plus en plus l'accent sur son importance pour le bon fonctionnement de notre cerveau, mais aussi pour celui du reste du corps.

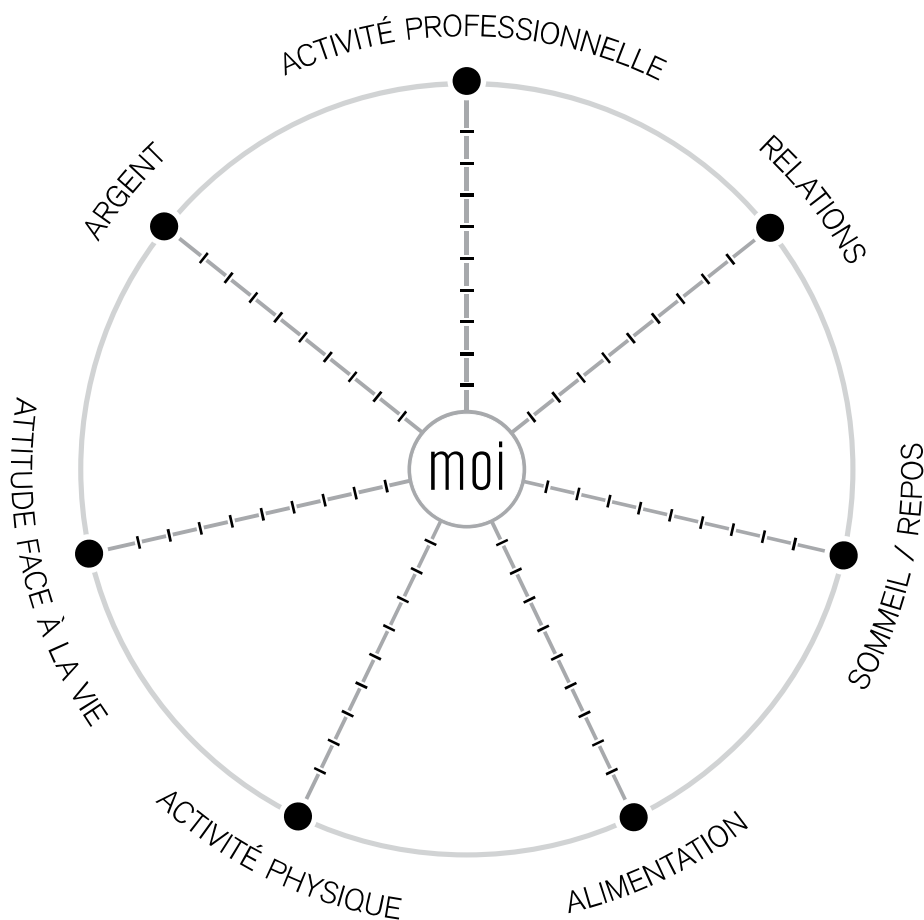
Vous autorisez-vous à dormir suffisamment pour refaire le plein d'énergie?

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 niveau de stress qui soutient mes activités quotidiennes :
Je fais du stress mon allié !

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**

**Un bon rapport au repos :
Je prends des pauses !**

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
5**

**HABITUDE DE VIE
DE LA JOURNÉE**

**Un temps de ressourcement qui me reconnecte à moi :
Je me ressource pour plus de sérénité !**

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**

**Un sommeil réparateur pour refaire le plein d'énergie :
Je dors en paix !**

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 :

FÉLICITATIONS!!

Vous voilà au terme de vos 7 jours de jeu!!

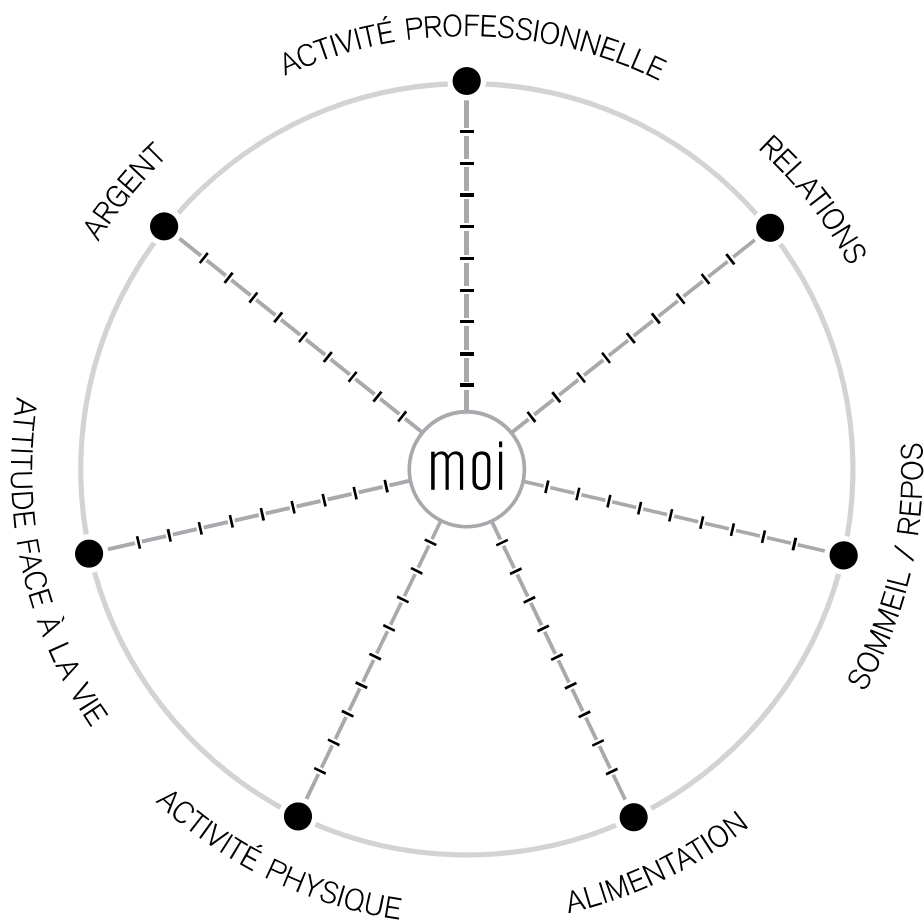
Quels sont vos constats et vos prises de conscience au niveau de votre reconnexion à votre corps?

Énumérez quelques-uns de ces constats et de ces prises de conscience!

Votre sentiment de paix et de bien-être après ces 7 jours de reconnexion à votre corps. Quelle est votre note générale de satisfaction (de 1 à 10) : _____

Commentaires :

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** »

*De saines habitudes de vie
pour rayonner 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



www.eukilibre.com

