



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!*

# 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.**

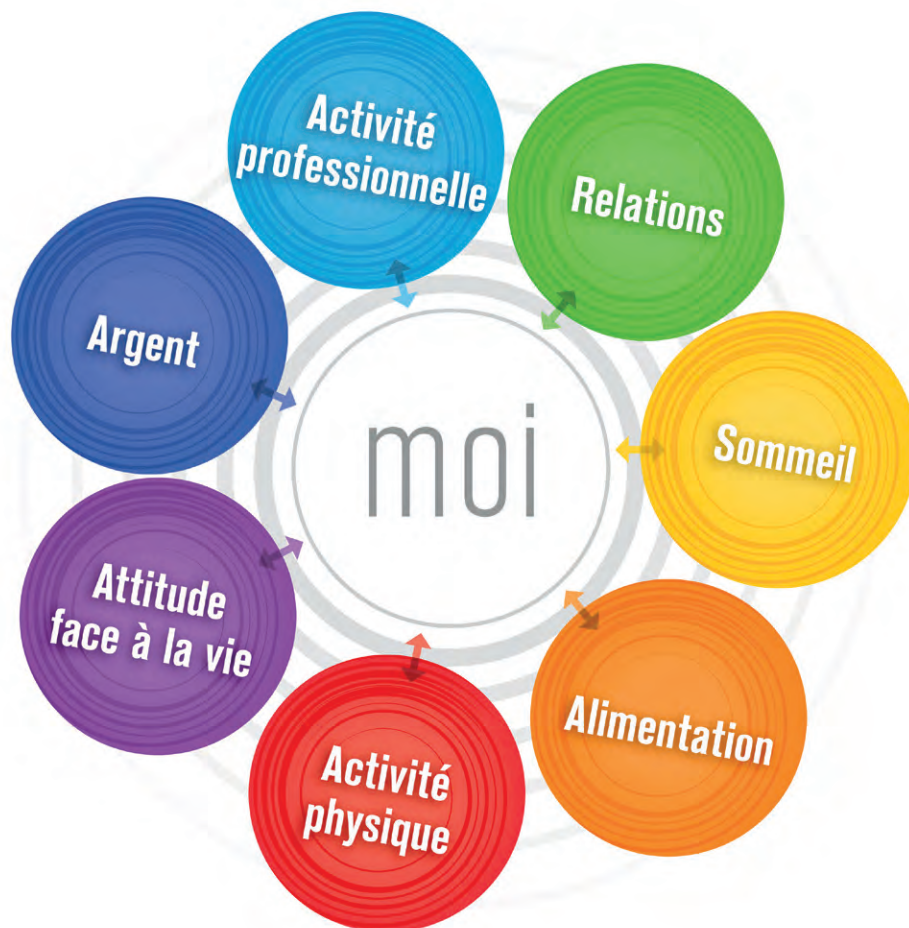
Une des conséquences de cela est que nos habitudes de vie ne soutiennent pas suffisamment notre santé et notre mieux-être pour nous aider à profiter pleinement de la vie!

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 Adopo** Ph. D. Kinésologue  
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](http://www.eudoxieadopo.com) | 514-825-8948 | [info@eukilibre.com](mailto: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!

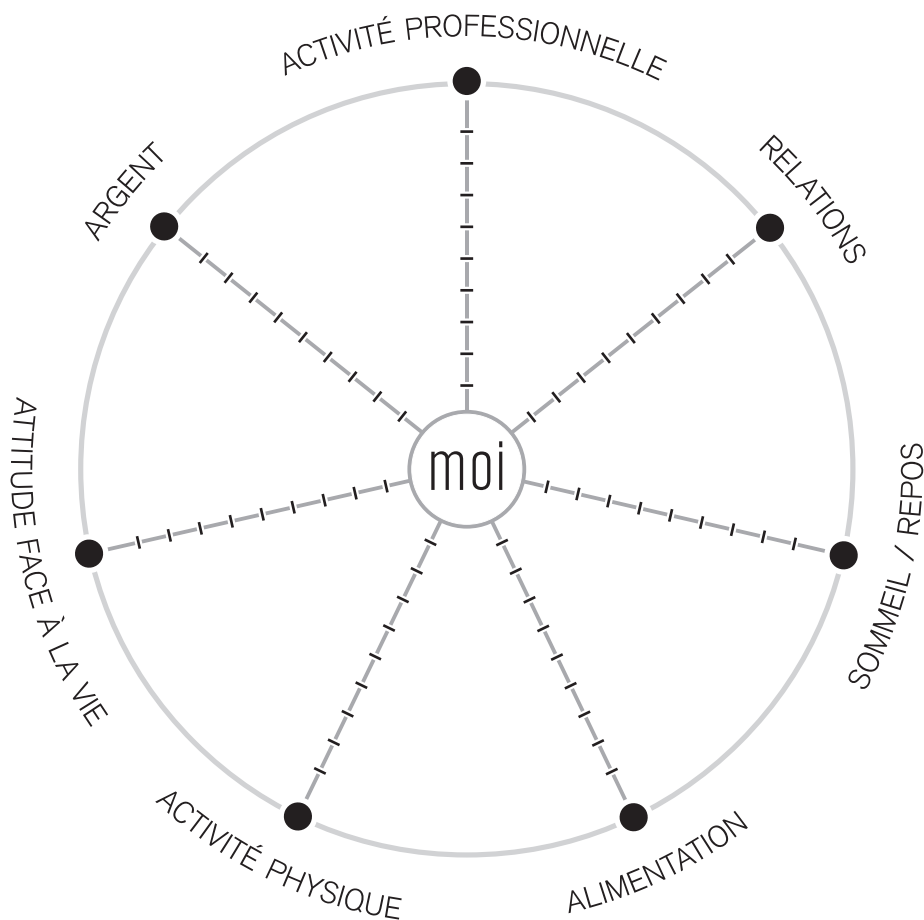
Quel est votre niveau optimal de **sérénité financière**, celui qui vous permet d'être en paix dans votre relation avec votre argent? Votre relation à l'argent est intimement reliée à votre histoire familiale, à l'environnement financier dans lequel vous avez grandi. Vos souvenirs d'enfance en lien avec 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).