



LA checklist du BONHEUR!

Module, thèmes, exercices	Accomplissements	
J'me bouge le popotin <ul style="list-style-type: none"> • Trouver nos raisons pour faire de l'exercice • Trouver des exercices que nous aimons • Établir un horaire d'exercice 	♥ Je fais bouger mon corps un peu chaque jour (5-6 x/semaine) avec des exercices physiques variés	<input type="checkbox"/>
	♥ Je fais régulièrement de l'exercice à l'extérieur	<input type="checkbox"/>
	♥ Je prends soin de mon corps	<input type="checkbox"/>
Je mange bien <ul style="list-style-type: none"> • Journal alimentaire • Test de la malbouffe sur énergie 	♥ Je me sens bien dans mon corps	<input type="checkbox"/>
	♥ Je mange équilibré	<input type="checkbox"/>
	♥ Je sais quels aliments me donnent de l'énergie	<input type="checkbox"/>
	♥ Je sais quels aliments m'enlèvent de l'énergie	<input type="checkbox"/>
J'aime mon environnement <ul style="list-style-type: none"> • Focaliser sur le beau • Grand ménage! 	♥ Je me sens bien dans ma maison	<input type="checkbox"/>
	♥ Je me sens bien dans mes vêtements	<input type="checkbox"/>
	♥ Je me sens bien dans mon environnement de travail	<input type="checkbox"/>
	♥ Je focalise sur le beau	<input type="checkbox"/>
Qui suis-je? <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-il arrivé de moi? • Forces/qualités • Défauts/faiblesses • Exercice sur les besoins • Échelle des valeurs • Liste des compétences et réussites • Intérêts • Passions 	♥ Je connais mes forces et mes qualités	<input type="checkbox"/>
	♥ Je connais mes défauts et mes faiblesses	<input type="checkbox"/>
	♥ Je connais mes intérêts et mes passions	<input type="checkbox"/>
	♥ J'intègre mes intérêts et mes passions dans ma vie	<input type="checkbox"/>
	♥ Je connais mes principales valeurs	<input type="checkbox"/>
	♥ Je vis selon mes valeurs	<input type="checkbox"/>
	♥ Je suis authentique	<input type="checkbox"/>
	♥ Je connais mes principaux besoins	<input type="checkbox"/>

Mes blessures <ul style="list-style-type: none"> • Fragmentation (exercice) • Rédaction des événements • Retour au calme sur les événements • Les 5 blessures de l'âme 	♥ J'ai mis le doigt sur mes blessures	<input type="checkbox"/>
	♥ J'ai pardonné à mon passé	<input type="checkbox"/>
	♥ Je reconnais quand je suis fragmenté(e)	<input type="checkbox"/>
	♥ Je comprends à quels besoins sont liées mes réactions	<input type="checkbox"/>
	♥ J'aime la personne qu'on façonné mes blessures	<input type="checkbox"/>
Je prends soin de moi <ul style="list-style-type: none"> • Gestion de mon énergie 	♥ Je réussis à garder mon énergie	<input type="checkbox"/>
	♥ Je ne me laisse plus atteindre par l'énergie des autres	<input type="checkbox"/>
	♥ Je sais ce qui me fait du bien et me donne de l'énergie	<input type="checkbox"/>
	♥ Je comble mes besoins par moi-même	<input type="checkbox"/>
	♥ Je communique mes besoins à mes proches	<input type="checkbox"/>
	♥ Je prends soin de moi	<input type="checkbox"/>
Organisation du temps <ul style="list-style-type: none"> • Stop aux gruge-temps • Gestion des courriels • Gestion des priorités pro/perso • Vive les listes et les post-its! 	♥ Je ne dépends pas des réseaux sociaux	<input type="checkbox"/>
	♥ Je ne dépends pas des écrans et autres gruge-temps	<input type="checkbox"/>
	♥ Je vis le moment présent	<input type="checkbox"/>
	♥ Je trouve du temps pour moi tous les jours	<input type="checkbox"/>
	♥ Je connais l'horaire-type qui répond à mes besoins	<input type="checkbox"/>
	♥ Je réussis à organiser mon temps de façon efficace - je ne rôde plus sans but	<input type="checkbox"/>
	♥ Je suis épanoui(e) dans mon travail	<input type="checkbox"/>
Mon travail Ma famille	♥ Je vis en harmonie dans ma famille	<input type="checkbox"/>
	♥ Je prends la place qui me revient	<input type="checkbox"/>
	♥ Je reste calme et en contrôle en situation de crise	<input type="checkbox"/>
	♥ Je prends le temps d'écouter et de comprendre les points de vue des autres	<input type="checkbox"/>

	♥ Je tente de comprendre les besoins non comblés qui se cachent derrière les comportements ou réactions des autres membres de la famille	<input type="checkbox"/>
	♥ J'ai confiance en moi et en mes décisions familiales	<input type="checkbox"/>
	♥ Je communique efficacement	<input type="checkbox"/>
	♥ Je respecte la vision des autres membres de la famille	<input type="checkbox"/>
	♥ Je sais comment chacun des membres de ma famille souhaite être aimé	<input type="checkbox"/>
	♥ Je communique mon amour aux autres membres de ma famille ou leur fait savoir à quel point ils sont importants	<input type="checkbox"/>
Mon couple	♥ Je parle au JE	<input type="checkbox"/>
	♥ Je prends ma place dans mon couple (je suis moi)	<input type="checkbox"/>
	♥ Je ne demande pas à mon conjoint ou ma conjointe de combler tous mes besoins (ni ne l'espère)	<input type="checkbox"/>
	♥ Je suis heureux(se) dans mon couple	<input type="checkbox"/>
	♥ Je prends le temps d'écouter et de comprendre mon conjoint ou ma conjointe	<input type="checkbox"/>
	♥ J'aime mon conjoint ou ma conjointe de la façon dont il souhaite être aimé.	<input type="checkbox"/>
Visualisation <ul style="list-style-type: none"> • Exercices de visualisation - 12 domaines • Tableau de visualisation • Tableau des points forts • Bucket list 	♥ J'ai une vision claire et précise de ma vie	<input type="checkbox"/>
	♥ J'ai une vision claire et précise de mes journées	<input type="checkbox"/>
	♥ J'ai une vision claire et précise de mes semaines	<input type="checkbox"/>
	♥ J'ai une vision claire et précise de mon année	<input type="checkbox"/>

	♥ J'ai une vision claire et précise à long terme	<input type="checkbox"/>
	♥ Je vise grand	<input type="checkbox"/>
	♥ J'ai fait mon tableau de visualisation	<input type="checkbox"/>
	♥ J'ai une bucket list	<input type="checkbox"/>
	♥ Je fais une liste des points forts de mon année	<input type="checkbox"/>
La loi de l'attraction Principe Être-faire-avoir	♥ J'attire à moi du positif	<input type="checkbox"/>
Méditation	♥ Je prends le temps de faire le vide (idéalement chaque jour) ou dès que mon esprit s'embrouille.	<input type="checkbox"/>
Mode de vie équilibré <ul style="list-style-type: none"> • Routine matinale • Routine du soir • Gratitude • Visualisation 	♥ Je me lève tôt et l'avenir m'appartient	<input type="checkbox"/>
	♥ Quand je me lève, je suis prêt à croquer dans la vie	<input type="checkbox"/>
	♥ Je me confie à mon journal	<input type="checkbox"/>
	♥ Je rédige des affirmations qui me font grandir et avancer	<input type="checkbox"/>
	♥ Je m'engage à faire de mon épanouissement personnel une priorité	<input type="checkbox"/>
	♥ J'ai sorti le « snooze » de ma vie (au moins 5j/7)	<input type="checkbox"/>
AUTRES SUJETS ABORDÉS	♥ Je suis responsable de ma vie	<input type="checkbox"/>
	♥ J'ai des objectifs et je les atteints	<input type="checkbox"/>
	♥ Je pense positif	<input type="checkbox"/>
	♥ J'apprécie ce que j'ai	<input type="checkbox"/>
	♥ Je ne prends pas le rôle de la victime	<input type="checkbox"/>