



Guide Pratique « Whealth-être »  
Cochez les cases vers le meilleur de vous!



© Roneesha Iran



Bienvenue!

Ce guide pratique «whealth-être» (santé + richesse personnelle) est conçu pour vous soutenir sur votre chemin vers votre bien-être personnel, et, par conséquent, votre bonheur. Il est prouvé que les personnes heureuses bénéficient d'effets positifs dans de multiples domaines de la vie, y compris les relations de travail, le bien-être et la santé. La science a également montré que le bonheur - la « fondation du bien-être » - a une corrélation positive avec la créativité, la loyauté et la productivité au travail et à la maison!

Ce guide est séparé en quatre sections: la nutrition/le « mindful eating », l'activité et le sommeil. Il y a une section *bonus* sur la pleine conscience qui peut être sous-jacente aux autres.

Chaque section contient des astuces de réflexion ainsi qu'un « Cercle Whealth-être» pour évaluer et suivre votre progrès tout en cochant à mesure que vous atteignez votre objectif. Je vous invite à passer progressivement par l'évaluation de votre situation actuelle et l'application des conseils que vous trouvez utiles.

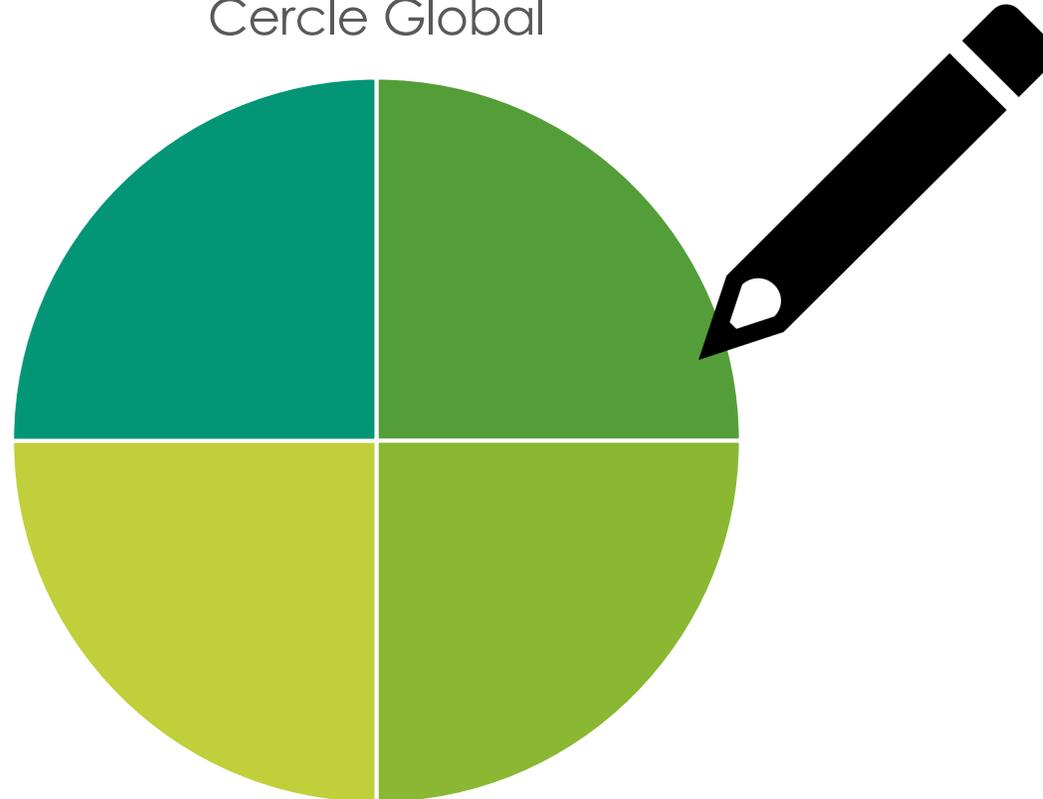
Belle découverte! *Ellen*

# Instructions Cercle Whealth-être

Avancez à votre propre rythme, astuce par astuce. Ajustez votre point sur le cercle - à l'intérieur pour l'insatisfaction et à l'extérieur pour la satisfaction. Chaque zone d'épanouissement a son propre cercle.

Votre cercle changera de forme au fur et à mesure que vous changez vos habitudes et cochez vos cases !

Cercle Global



■ Nutrition ■ Activité ■ Sommeil ■ Pleine Conscience



# Astuces Nutrition



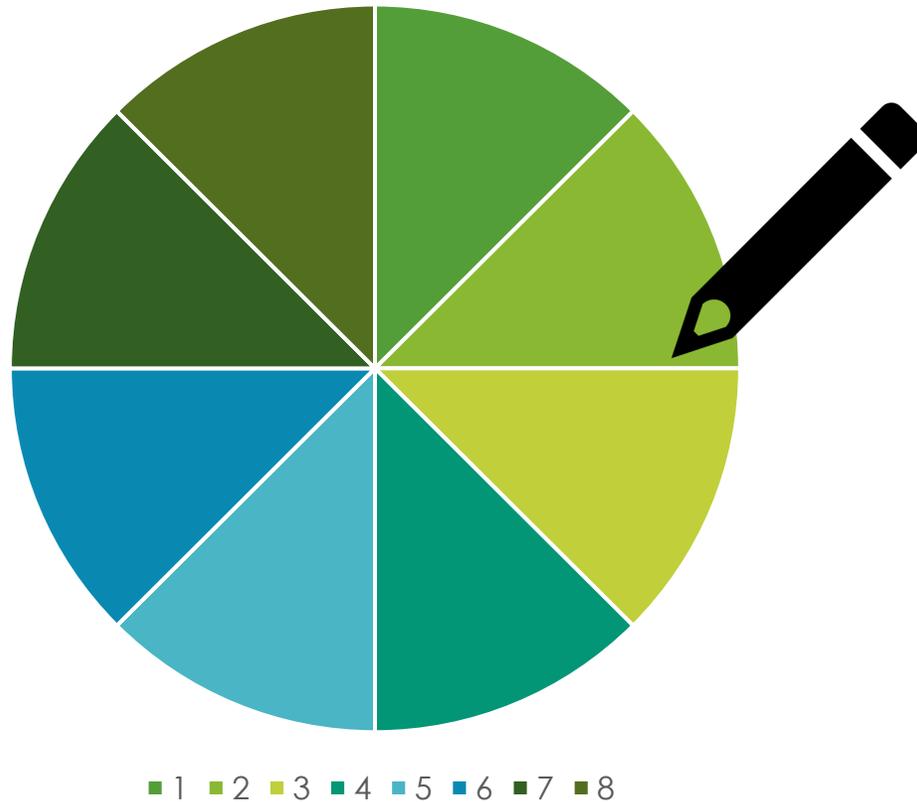
# Fruits & Légumes

- La moitié de mon alimentation est composée de fruits & légumes?
- J'utilise mon poing pour déterminer 1 portion de fruits et légumes?
- Je rends les fruits visibles dans mon environnement?
- J'explore et j'essaie de nouveaux fruits & légumes colorés de saison?
- J'essaie de ne pas « boire » mes fruits?
- Je respecte un minimum quotidien de «5» : 3 légumes et 2 fruits ?
- Je mange mes fruits & légumes avec la peau chaque fois que c'est possible?
- Je commence chaque repas /snack avec fruits & légumes pour « éviter en repoussant » des choix moins sains?

# Instructions Cercle Whealth-être

Avancez à votre propre rythme. Ajustez votre point sur le cercle - à l'intérieur pour l'insatisfaction et à l'extérieur pour la satisfaction.

Astuces Fruits & Légumes



# Eau & Boissons

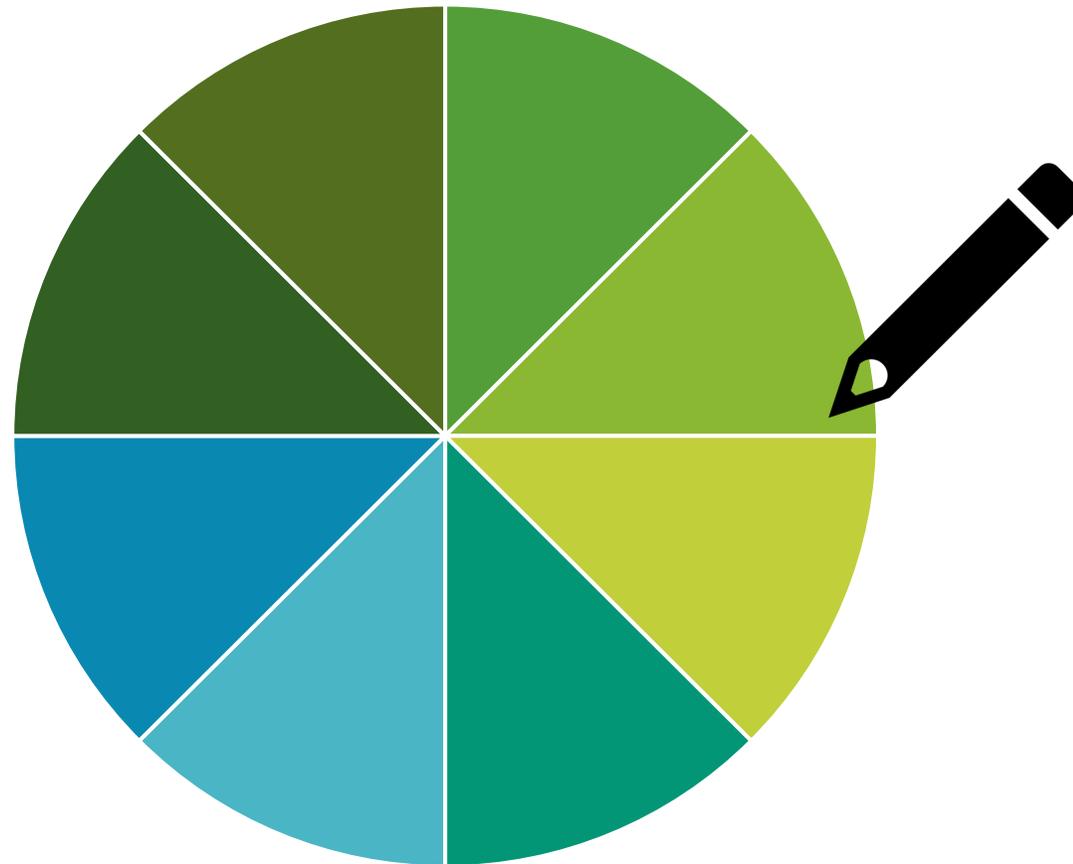


- Je vise à boire 1-2 litres d'eau par jour, et mon urine est jaune pâle?
- Je possède une bouteille sympa et que je la remplis d'eau tous les jours?
- Je garde ma bouteille sympa près de moi ... voiture, bureau, sac à dos?
- Je garde une tasse à proximité pour me rappeler de boire des thés ou des tisanes?
- J'ai un rappel sur mon téléphone ou ma tablette?
- Quand je bois de l'alcool, je le limite à 1-2 verres / jour?
- J'observe l'effet que le café a sur mon humeur et mon sommeil et ajuste en conséquence?
- Je suis conscient du sucre dans les boissons et de son effet sur mes envies et mon humeur?

# Instructions Cercle Whealth-être

Avancez à votre propre rythme. Ajustez votre point sur le cercle - à l'intérieur pour l'insatisfaction et à l'extérieur pour la satisfaction.

Astuces Eau & Boissons





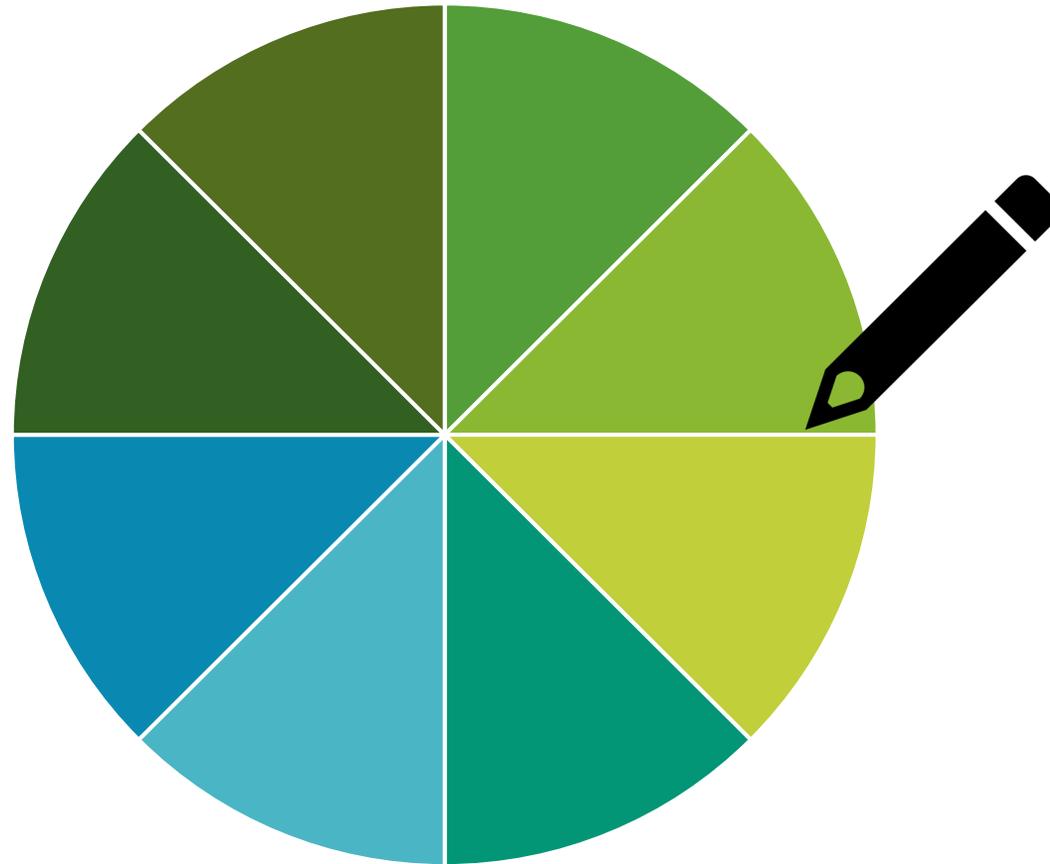
# Hydrates de Carbone (Glucides)

- J'utilise mon poing pour déterminer une portion de glucides?
- Je privilégie des glucides entiers et complexes pour une énergie durable?
- Je mange toutes les 3 à 5 heures pour éviter d'avoir trop faim?
- Je me souviens de combiner des glucides avec des protéines et / ou des fibres pour limiter le pic glycémique?
- J'observe l'effet du sucre sur mes envies et mon humeur?
- Je bouge mon corps pour brûler l'excès de glucose?

# Instructions Cercle Whealth-être

Avancez à votre propre rythme. Ajustez votre point sur le cercle - à l'intérieur pour l'insatisfaction et à l'extérieur pour la satisfaction.

Astuces Hydrates de Carbone



■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 ■ 6 ■ 7 ■ 8

# Protéines

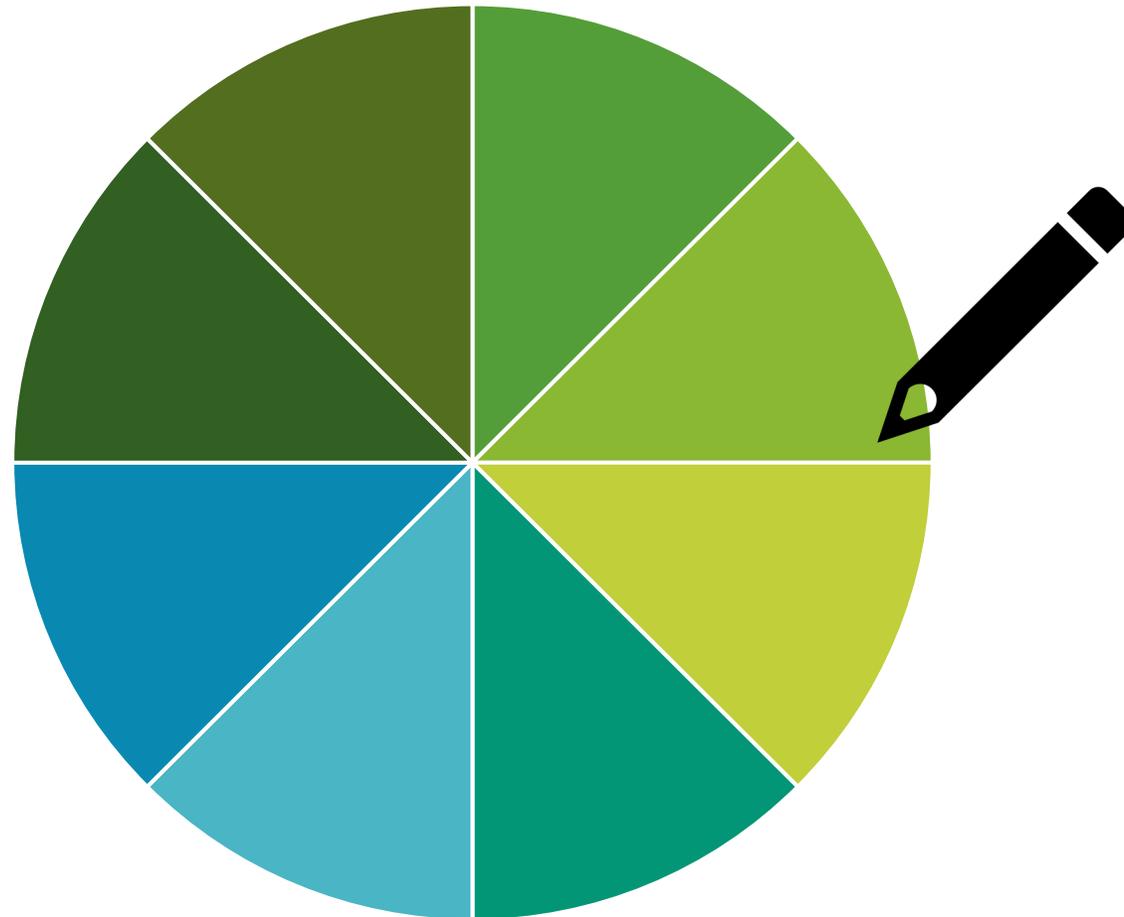


- Je mange des protéines tout au long de la journée, à chaque repas et collation?
- J'utilise mon poing pour déterminer une portion de protéines (sauf les noix)?
- Je privilégie les poissons gras et tous les fruits de mer, BIO lorsque c'est possible?
- Si je mange de la viande et de la volaille, je vise le maigre et le BIO lorsque c'est possible?
- Je privilégie les œufs BIO et fermiers?
- Je varie les protéines végétales comme les haricots, les lentilles ou le quinoa?
- Je mange des noix pour les acides gras oméga 3 (cerveau) et leurs protéines?

# Instructions Cercle Whealth-être

Avancez à votre propre rythme. Ajustez votre point sur le cercle - à l'intérieur pour l'insatisfaction et à l'extérieur pour la satisfaction.

Tips Protéines



■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 ■ 6 ■ 7 ■ 8



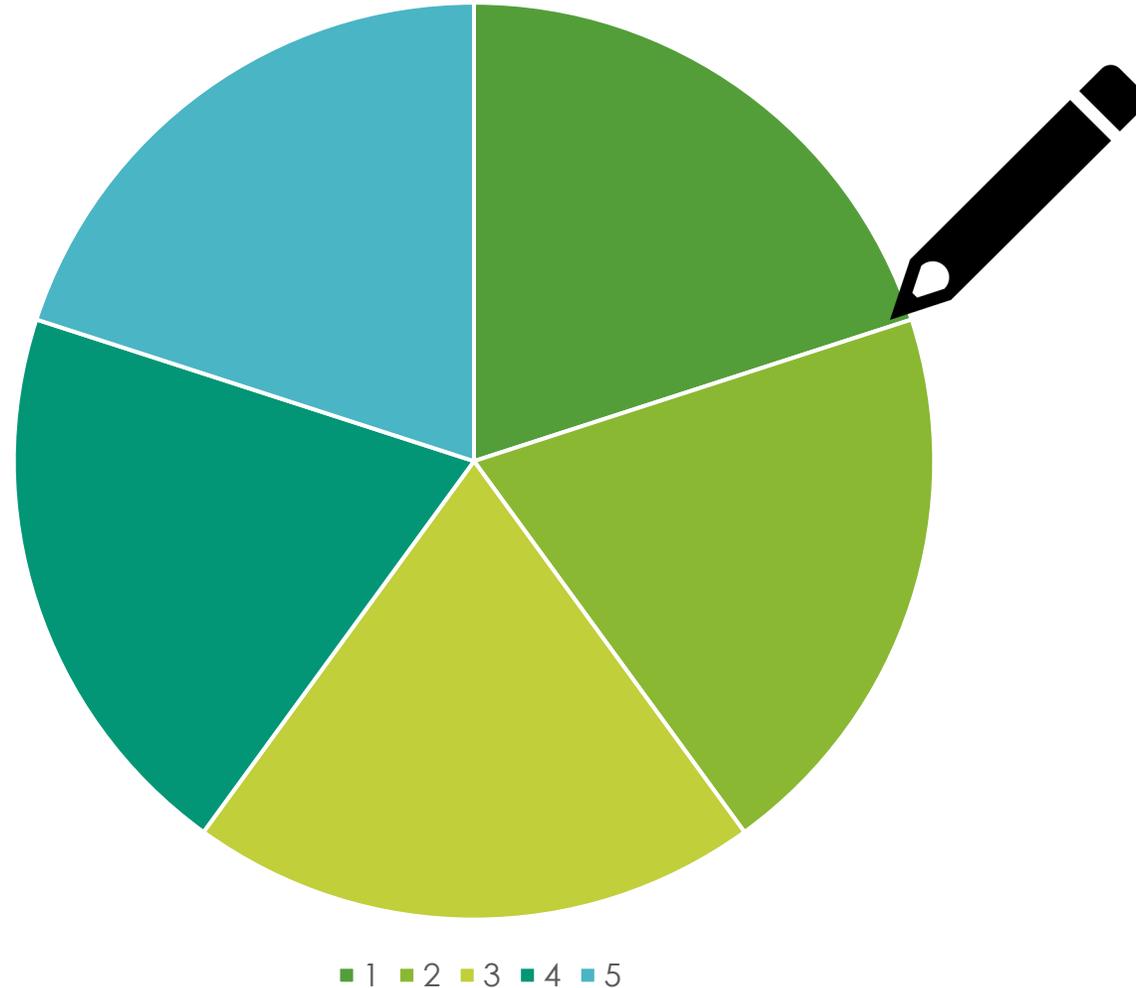
# Mindful eating (manger en pleine conscience)

- Je m'arrête pour me demander est-ce que j'ai faim? Avant, Pendant, Après avoir mangé...
- Si je n'ai pas faim et que j'ai envie de manger, j'observe et je me demande ce qui motive mon désir? Mon déclencheur?
- J'essaie d'utiliser mes 5 sens chaque fois que je mange?
- J'explore les 5 goûts chaque fois que je mange?
- Je prends au moins 20 minutes pour manger chaque repas?

# Instructions Cercle Whealth-être

Avancez à votre propre rythme. Ajustez votre point sur le cercle - à l'intérieur pour l'insatisfaction et à l'extérieur pour la satisfaction.

Astuces Mindful Eating





# Astuces Activité



# Activité

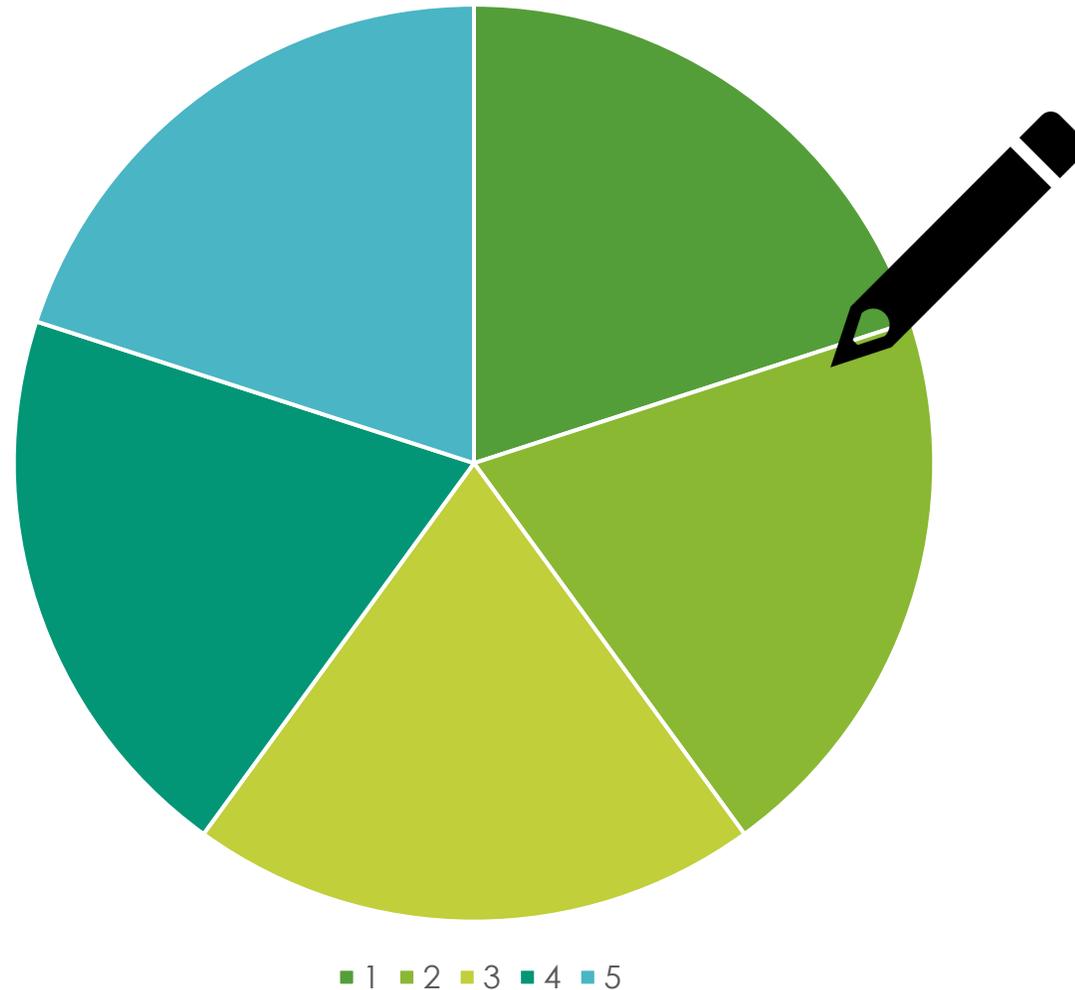


- J'observe mon nombre de pas et vise-t-il au moins 10'000 par jour ?
- Je me suis fixé des micro-objectifs pour augmenter progressivement mes pas si nécessaire ?
- J'envisagé d'utiliser une APPLI et/ou des rappels pour compter mes pas?
- Je vise le progrès et non la perfection?
- Je recherche des activités que j'aime et que j'observe les avantages qu'elles apportent

# Instructions Cercle Whealth-être

Avancez à votre propre rythme. Ajustez votre point sur le cercle - à l'intérieur pour l'insatisfaction et à l'extérieur pour la satisfaction.

Astuces Activité





# Astuces Sommeil & Récupération

# Sommeil & récupération



- Je fais une pause pour récupérer toutes les 90-120 minutes tout au long de la journée?
- J'envisage d'utiliser un APP et/ou des rappels pour faire une pause ?
- Je donne la priorité au sommeil en planifiant mon heure de coucher et en ajustant mon ordre du jour pour le permettre?
- J'essaie d'avoir quelques heures de transition entre le travail et le sommeil?
- Je vise une heure de coucher et un réveil réguliers?
- J'éteins tous les appareils 1 heure avant le coucher?
- je dors dans une chambre sombre, fraîche et désencombrée?
- Je m'expose à la lumière (à l'extérieur de préférence) dès que le matin?

# Instructions Cercle Whealth-être

Avancez à votre propre rythme. Ajustez votre point sur le cercle - à l'intérieur pour l'insatisfaction et à l'extérieur pour la satisfaction.

Astuces Sommeil



■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 ■ 6 ■ 7 ■ 8



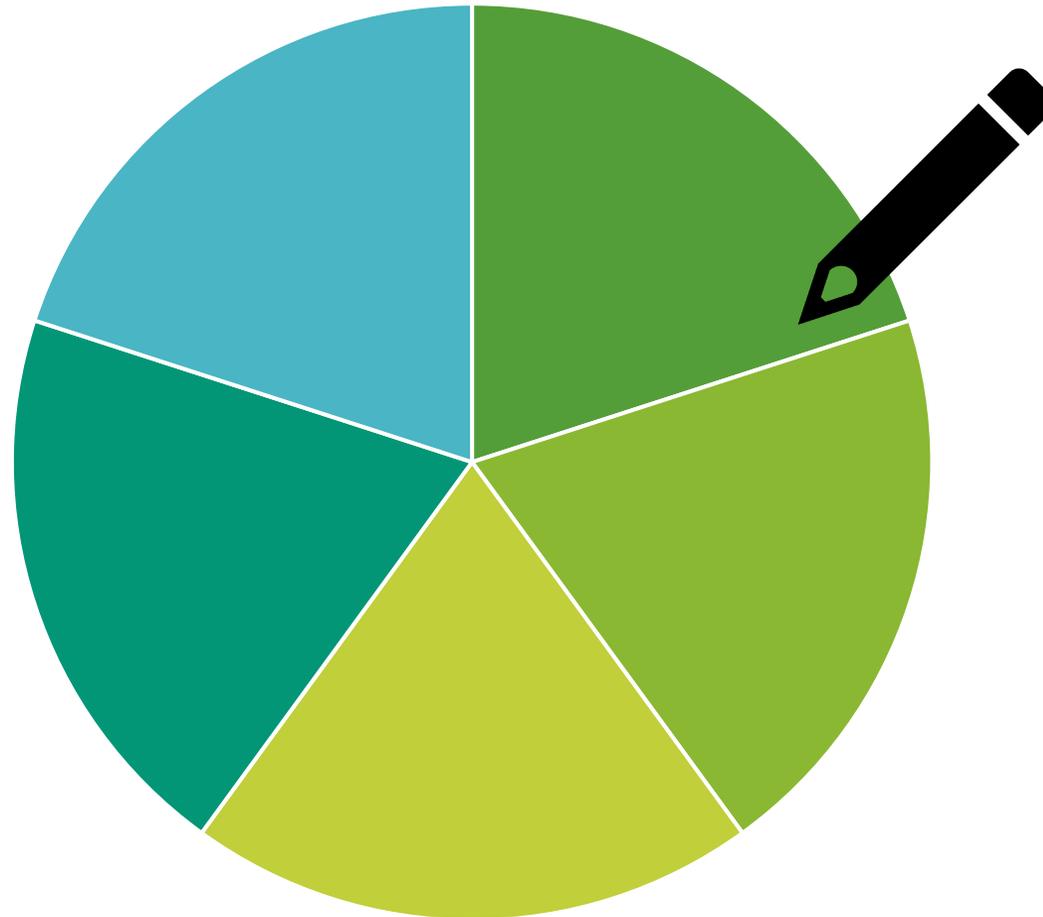
# Relaxation

- Je'ai pour objectif d'obtenir 7 à 9 heures de sommeil chaque nuit, en utilisant mes jours de congé comme guide?
- Si je suis stressé, j'écris mes pensées sur papier avant de me coucher?
- Je lis de vrais livres, des déstresseurs éprouvés ?
- Je prends un bain chaud ou une douche pour me détendre?
- J pratique des exercices de respiration et/ou de méditation?

# Instructions Cercle Whealth-être

Avancez à votre propre rythme. Ajustez votre point sur le cercle - à l'intérieur pour l'insatisfaction et à l'extérieur pour la satisfaction.

Astuces Relaxation



■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5

# Sommeil-Nutrition

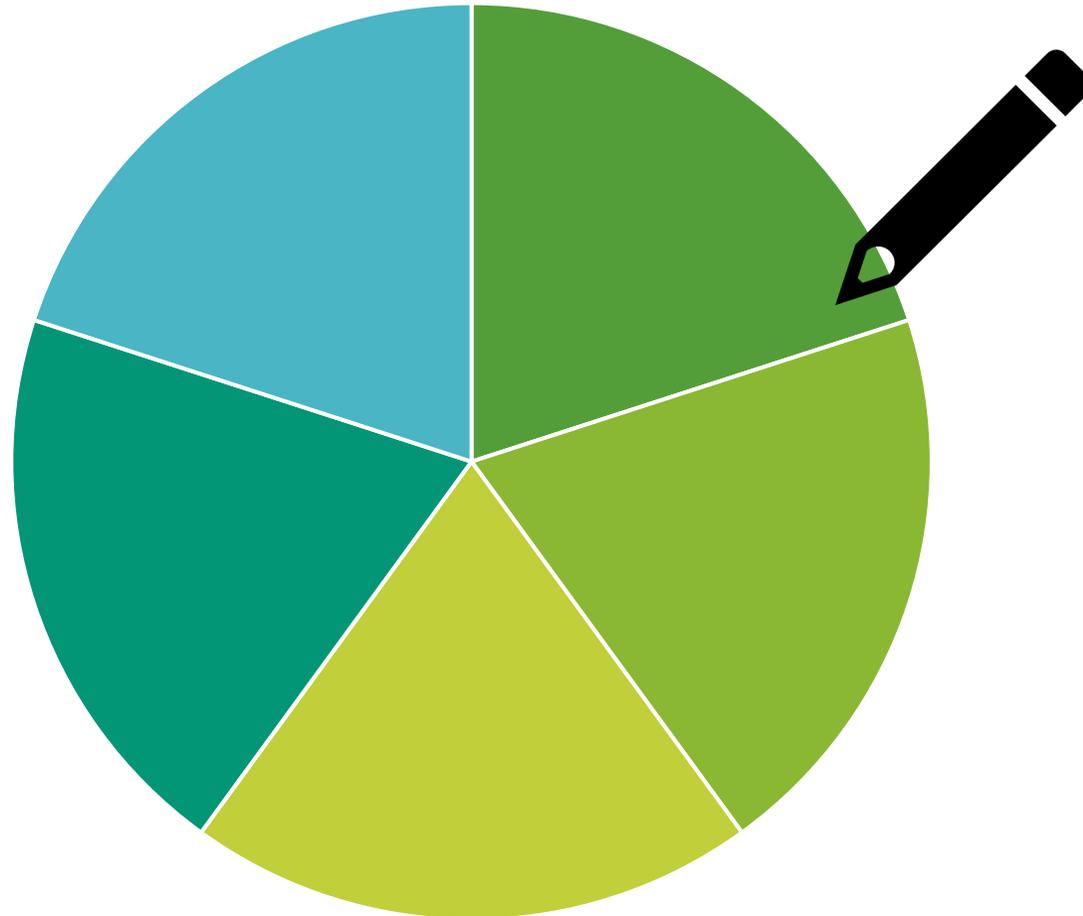


- Je limite l'alcool à 1 verre?
- Je limite la caféine tout au long de la journée et j'observe son effet sur mon sommeil?
- Je mange un repas équilibré et petit qui combine des protéines, des glucides et des matières grasses?
- J'essaie de manger quelques heures avant de me coucher?
- Je limite les liquides 2-3 heures avant le coucher?

# Instructions Cercle Whealth-être

Avancez à votre propre rythme. Ajustez votre point sur le cercle - à l'intérieur pour l'insatisfaction et à l'extérieur pour la satisfaction.

Astuces Sommeil-Nutrition



■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5

# Sommeil-Activité

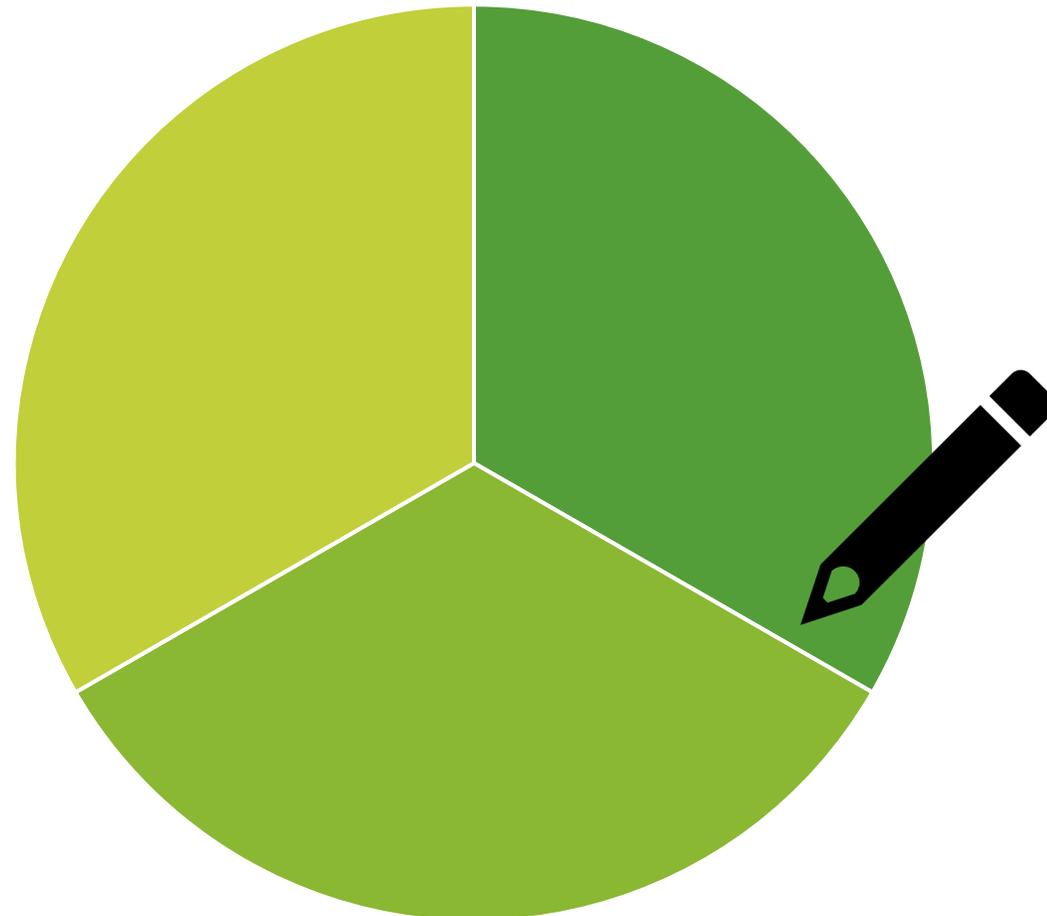


- Ai-je remarqué comment l'exercice régulier m'aide à mieux dormir - la sérotonine?
- J'évite une activité trop tardive qui pourrait être un stimulant et prévenir le sommeil?
- Ai-je remarqué quand je suis vraiment fatigué et l'effet qu'il a sur mon humeur, le travail et l'activité physique?

# Instructions Cercle Whealth-être

Avancez à votre propre rythme. Ajustez votre point sur le cercle - à l'intérieur pour l'insatisfaction et à l'extérieur pour la satisfaction.

Tips Sleep-Movement



■ 1 ■ 2 ■ 3 ■



# Je vérifie avec un médecin si...

- J'ai souvent somnolence diurne
- Je rononne régulièrement
- J'ai l'apnée du sommeil
- J'ai du mal à m'endormir
- J'ai de la difficulté à rester endormi
- Je me réveille avec des maux de tête ou non rafraîchi
- J'éprouve un engourdissement dans les jambes ou les bras pendant la nuit

mindfulness

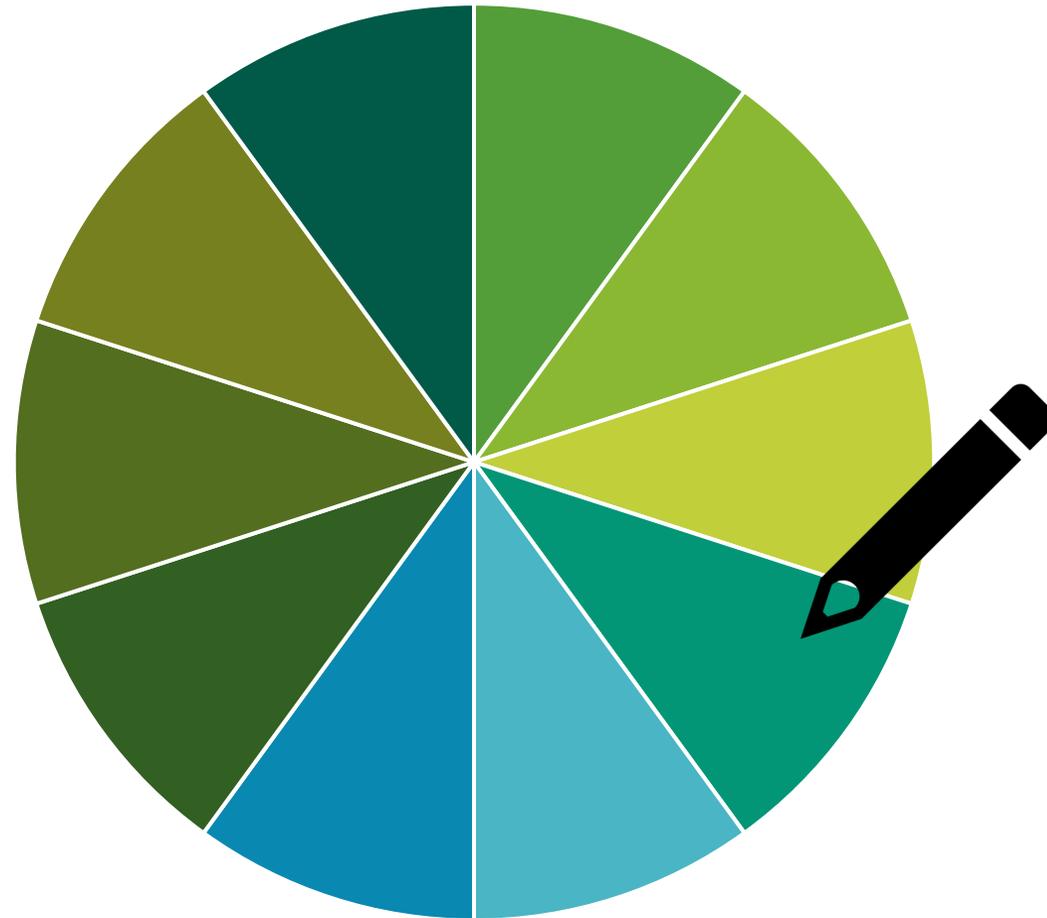
# Bonus: Pleine Conscience

- ❑ Pendant votre journée, par exemple en conduisant ou en cuisant, prenez quelques minutes pour vous rendre conscient de votre respiration. Focalisez votre attention sur le flux de votre respiration pour vous centrer.
- ❑ Lorsque vous mangez, pausez-vous pour prendre le temps de remarquer la couleur, la texture, l'odeur et le goût de ce que vous mangez.
- ❑ Lorsque vous marchez, ressentez comment votre poids oscille et ce que cela procure comme sensation à vos paumes de pieds. Focalisez-vous moins sur la direction dans laquelle vous allez et plus sur le sol en-dessous.
- ❑ Aujourd'hui, prenez le temps pour simplement être. Ne sentez pas le besoin d'employer tout votre temps pour agir et remarquez quelle sensation cela vous procure.
- ❑ Aujourd'hui essayez de méditer tranquillement pour 5-10 minutes. Chaque fois que votre esprit se dirige vers des pensées, reconduisez-le vers votre respiration.
- ❑ Acceptez le fait que les pensées qui dérangent votre méditation sont simplement des pensées; il n'est pas nécessaire de réagir ou de croire en elles.
- ❑ Chaque jour choisissez quelqu'un avec qui vous exercez votre écoute et votre observation sans faire recours à des jugements de valeur.
- ❑ Remarquez où vous avez tendance à perdre l'attention (par exemple, en conduisant, en écrivant des E-mail ou des SMS, en surfant sur internet, en mangeant, en faisant la vaisselle, en vous brossant les dents, etc.). Entraînez-vous à vous rendre plus conscients lors de ces activités.
- ❑ Passez du temps dans la nature. Observez l'air, les arbres, la terre et l'entourage.
- ❑ -Aujourd'hui, exprimez votre gratitude à quelqu'un dans votre vie. Observez comment votre relation change.

# Instructions Cercle Whealth-être

Avancez à votre propre rythme. Ajustez votre point sur le cercle - à l'intérieur pour l'insatisfaction et à l'extérieur pour la satisfaction.

Pleine Conscience



■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 ■ 6 ■ 7 ■ 8 ■ 9 ■ 10

Êtes-vous prêt pour le coaching? Contactez-moi pour votre session de découverte gratuite maintenant!

Pas sûr? Regardez [ma vidéo](#) pour voir si nous sommes faits l'un pour l'autre et si vous êtes prêt pour le coaching.

[ekoher@whealthness.ch](mailto:ekoher@whealthness.ch)

[www.whealthness.ch](http://www.whealthness.ch)

