Mon journal

Le chemin de l’équilibre

Objectif

Un outil essentiel pour suivre vos progrès, identifier vos réussites, et ajuster votre cheminement. C’est un espace d’expression, d’observation et de prise de conscience. 12 semaines pour prendre soin de vous.

méthode help

Mon journal

Le chemin de l'équilibre

Ce journal appartient à .....

débuté le .....

Sommaire

Le journal « le chemin de l'équilibre », c'est quoi ? Page 6

Comment utiliser efficacement ce journal ? Page 7

Mon bilan de départ Page 9
- Je prends mes mesures Page 10
- Je colle des photos de moi Page 11
- Je prends conscience de mes habitudes alimentaires Page 12
- Ce que je mange Page 16
- Comment je bouge Page 18
- Comment je dors Page 20
- Je fais le point Page 22
- Je liste mes qualités Page 24
- J'équilibre mes besoins fondamentaux Page 26

Mon engagement Page 28
- Mon contrat Page 29

Mon suivi hebdomadaire Page 31
- Semaine 1 Page 32
- Semaine 2 Page 41
- Semaine 3 Page 50
- Semaine 4 Page 59
- Semaine 5 Page 68

Semaine 6 Page 77
Semaine 7 Page 86
Semaine 8 Page 95
Semaine 9 Page 104
Semaine 10 Page 113
Semaine 11 Page 122
Semaine 12 Page 131

Mon évolution 3 mois plus tard Page 140
Je reporte mes mesures Page 141
Je colle des photos de moi Page 142
Mon chemin du progrès Page 143
Mon tableau des réussites Page 146
La lettre à mon « moi » du début Page 148

Le journal " le chemin de l'équilibre ", c'est quoi ?

Ce journal est bien plus qu'un simple carnet. C'est un véritable compagnon de route dans votre transformation. À travers ses pages, il vous offre un espace d'expression, d'observation et de prise de conscience. Il devient le miroir de votre parcours, un outil essentiel pour suivre vos progrès, identifier vos réussites, et ajuster votre cheminement.

Pourquoi tenir ce journal est-il si important ?

Un espace pour se recentrer

Chaque jour, ce journal vous invite à faire une pause, à prendre un moment rien que pour vous. Dans un monde où tout va vite, ce temps d'introspection vous permettra de vous reconnecter à vos sensations, vos émotions, et vos besoins profonds.

Comprendre vos habitudes

En notant ce que vous mangez, vos émotions, votre sommeil ou vos réflexions, vous allez progressivement identifier les schémas qui influencent vos comportements alimentaires. Vous découvrirez ce qui vous aide, ce qui vous freine, et ce que vous pouvez changer pour avancer.

Ancrer vos efforts

En prenant l'habitude d'écrire, vous ancrez vos choix et vos actions dans votre esprit. Ce rituel quotidien renforce votre engagement envers vous-même et consolide les changements que vous souhaitez voir se réaliser.

Suivre vos progrès

Ce journal vous permet de garder une trace concrète de vos réussites, aussi petites soient-elles. En relisant vos notes, vous constaterez tout le chemin parcouru, ce qui renforcera votre motivation et votre confiance en vous.

Comment utiliser ce journal efficacement ?

Avec régularité

Prenez quelques minutes chaque jour pour remplir votre journal. Que ce soit le matin pour poser vos intentions ou le soir pour faire le bilan de votre journée, cette pratique deviendra un moment précieux dans votre routine.

Avec honnêteté et bienveillance

Cet espace est le vôtre. Écrivez sans jugement, sans chercher à « bien faire ». Ce qui compte, c'est de poser vos ressentis tels qu'ils sont, en toute authenticité.

Avec curiosité

Utilisez ce journal pour explorer vos émotions, vos pensées, et vos actions. Posez-vous des questions : Pourquoi ai-je eu envie de manger ceci ? Comment me suis-je senti après ? Qu'est-ce qui m'a motivé aujourd'hui ?

Un outil pour transformer votre quotidien

En remplissant ce journal quotidiennement, vous créez un lien entre votre esprit conscient et votre inconscient. C'est un pont entre vos pensées, vos émotions, et vos comportements.

Chaque mot que vous écrivez, chaque réflexion que vous posez, devient une étape vers un équilibre plus durable et une meilleure relation avec vous-même.

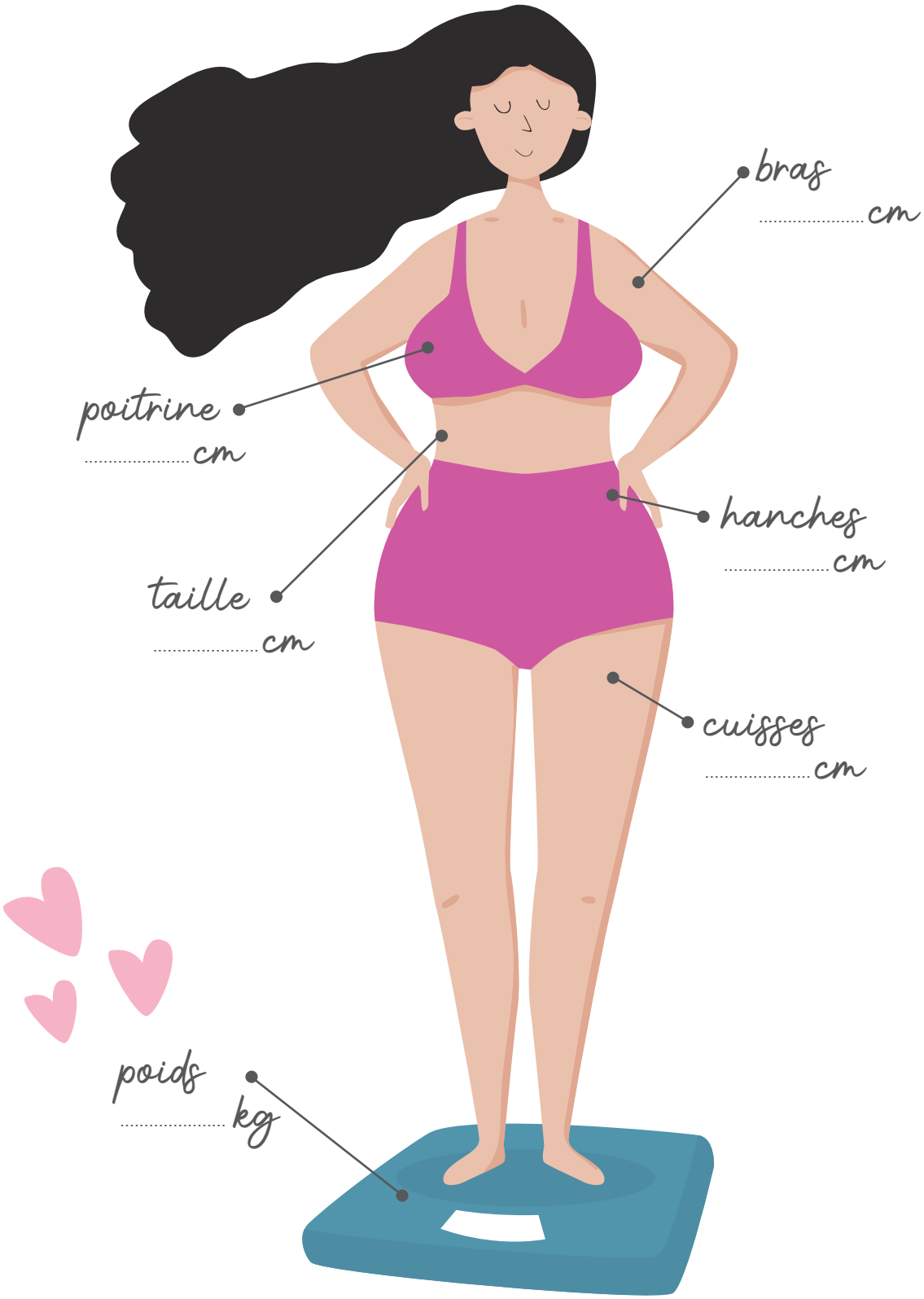
Alors, prenez ce journal comme un cadeau que vous vous faites, un engagement envers votre bien-être. Parce que vous le méritez, et parce que chaque petit pas compte.

C'est parti !

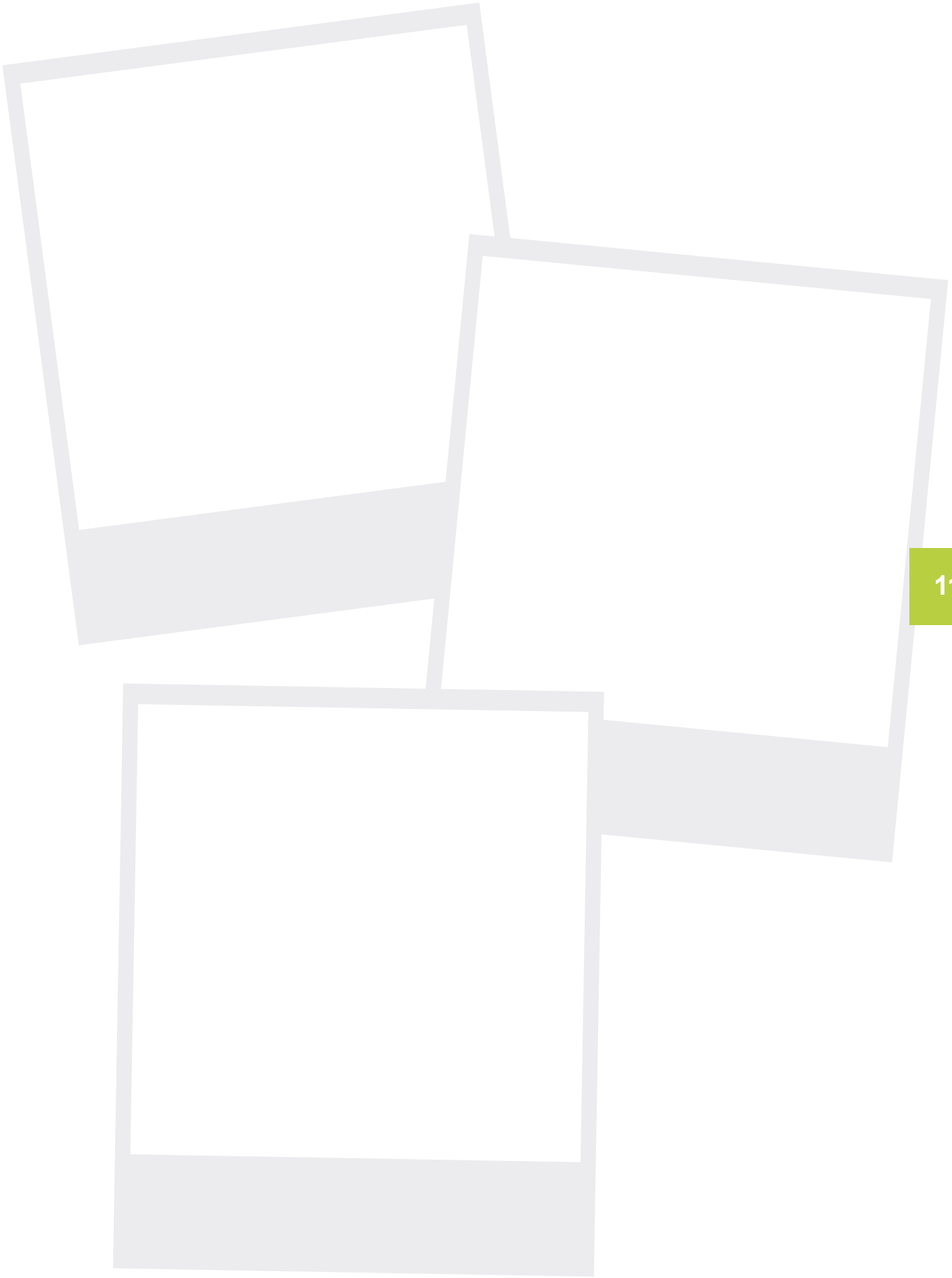
Mon bilan de départ

Je prends mes mesures

prises le ..... / ..... / .....



Je colle des photos de moi



Je prends conscience de mes habitudes alimentaires

Cet exercice est un questionnaire introspectif conçu pour explorer vos habitudes alimentaires actuelles et mieux comprendre votre relation à la nourriture.

Il vous invite à observer sans jugement vos comportements : ce que vous mangez, comment, quand, et pourquoi. En abordant vos émotions, vos routines, et les déclencheurs spécifiques, il agit comme un outil de prise de conscience essentiel pour amorcer des changements positifs.

Pourquoi compléter ce questionnaire ?

Avant de débuter un programme de perte de poids, il est essentiel de prendre un moment pour analyser vos comportements actuels.

Ce questionnaire vous aide à :

- Mettre en lumière vos schémas alimentaires : Identifier vos points forts et vos axes d'amélioration.
- Explorer vos déclencheurs émotionnels et comportementaux : Comprendre ce qui influence vos choix alimentaires.
- Clarifier vos motivations et vos freins : Définir des objectifs réalistes et alignés avec vos besoins.
- Favoriser une prise de conscience durable : Initier des changements profonds et progressifs.

Gardez en tête : Plus vos réponses sont honnêtes et complètes, plus elles vous offriront une base solide pour avancer avec succès.

Conseils pour bien le remplir

Pour tirer pleinement parti de cet exercice

- Prenez votre temps : Installez-vous dans un endroit calme et consacrez 30 à 45 minutes à ce moment.
- Soyez sincère : Ce questionnaire est un outil pour vous, alors répondez sans essayer de plaire ou de paraître parfait(e).
- Observez sans juger : Chaque comportement est une information précieuse, et aucune réponse n'est «mauvaise».
- Notez vos ressentis spontanés : Laissez vos premières impressions vous guider, elles sont souvent les plus authentiques.
- Relisez-vous avec bienveillance : Ce document est un point de départ, non un verdict.

Pour aller plus loin :

- Analysez vos réponses seul : Prenez un moment pour identifier 2 ou 3 habitudes que vous souhaitez prioriser ou améliorer.
- Suivez vos progrès dans le temps : Relisez vos réponses après quelques semaines pour mesurer vos avancées et ajuster vos objectifs.
- Partagez vos observations (si besoin) avec un professionnel (hypnothérapeute, coach, nutritionniste, ou autre) pour un éclairage complémentaire.

Questionnaire

Vos habitudes alimentaires quotidiennes

À quel moment de la journée mangez-vous généralement vos repas principaux ?

- ○ À heure fixe
- ○ Selon ma faim
- ○ De manière irrégulière

Sautez-vous des repas ?

- ○ Oui, souvent
- ○ Rarement
- ○ Non, jamais

Grignotez-vous entre les repas ?

- ○ Oui, régulièrement
- ○ Oui, parfois
- ○ Non

Quand vous mangez, vous êtes :

- ○ Devant la télé, un écran ou un livre
- ○ En discutant avec d'autres personnes
- ○ Concentré sur votre assiette

Avez-vous un « rituel alimentaire » que vous suivez toujours ?
par exemple, un petit-déjeuner identique tous les jours

- ○ Oui
- ○ Non

Votre relation à la faim et à la satiété

Reconnaissez-vous les signaux de faim dans votre corps ?

- ○ Oui, clairement
- ○ Parfois
- ○ Non

Avez-vous tendance à dépasser le signal de satiété (continuer de manger même si vous n'avez plus faim) ?

- ○ Oui, souvent
- ○ Rarement
- ○ Non

Mangez-vous parfois par peur d'avoir faim plus tard ?

- ○ Oui
- ○ Non

Vos émotions et l'alimentation

Quand vous êtes stressé(e) ou préoccupé(e), que faites-vous ?

- ○ Je mange plus
- ○ Je perds l'appétit
- ○ Mon alimentation reste la même

Utilisez-vous parfois la nourriture pour vous réconforter ou vous apaiser ?

- ○ Oui, souvent
- ○ Parfois
- ○ Non

Une émotion positive ou négative (joie, tristesse, frustration, etc.) peut-elle déclencher une envie de manger ?

- ○ Oui, systématiquement
- ○ Parfois
- ○ Non

Vos comportements alimentaires spécifiques

Avez-vous tendance à :

- ○ Grignoter sans faim
- ○ Manger rapidement sans savourer
- ○ Finir les assiettes des autres

Quels aliments sont vos faiblesses ? (ex. sucré, salé, gras, etc.)

.....
.....
.....

Lorsque vous êtes confronté(e) à un buffet ou à une abondance de nourriture, vous :

- ○ Mangez avec modération
- ○ Avez du mal à vous limiter
- ○ Perdez complètement le contrôle

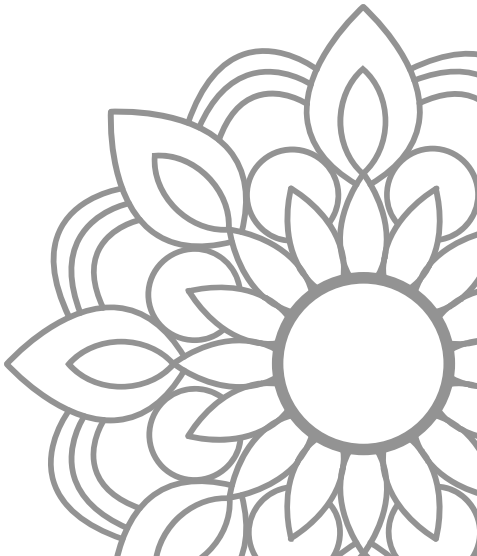
Est-ce que vous mangez parfois en cachette ?

- ○ Oui
- ○ Non

L'impact de votre environnement

Qui prépare les repas dans votre foyer ?

- ○ Moi-même
- ○ Une autre personne
- ○ Cela varie



Quand faites-vous vos courses, comment choisissez-vous les aliments ?

- ○ En fonction de mes envies
- ○ En suivant une liste précise
- ○ En équilibrant les deux

Mangez-vous différemment en présence d'autres personnes (amis, famille, collègues) ?

- ○ Oui
- ○ Non

Vos motivations et vos objectifs

Quel est votre principal objectif pour perdre du poids ?

.....
.....
.....

Quel est le déclic qui vous a donné envie d'agir ?

.....
.....
.....

Qu'est-ce qui est important pour vous dans ce processus ?

- ○ Améliorer ma santé
- ○ Me sentir mieux dans mon corps
- ○ Atteindre un poids spécifique

Y a-t-il un vêtement ou un événement qui vous motive particulièrement ?

- ○ Oui, décrivez-le :

  .....
  .....
- ○ Non

Avez-vous des inquiétudes ou des blocages liés à la perte de poids (ex. peur de l'échec, pression sociale) ?

- ○ Oui, lesquels ?

  .....
  .....
  .....
- ○ Non

Vers un équilibre durable

À quoi ressemblerait votre « alimentation idéale » ?

.....
.....
.....

Si vous deviez changer une seule chose dans votre comportement alimentaire, ce serait quoi ?

.....
.....
.....

Ce que je mange

Cet exercice est un outil d'auto-observation qui vise à recueillir des informations sur vos habitudes alimentaires quotidiennes. Il se présente sous forme d'un tableau permettant de noter les éléments suivants : quand ? (Heure des repas ou collations), où ? (Lieu où vous mangez), quoi ? (Les aliments consommés), avec qui ? (Compagnie ou solitude), dans quel état êtes-vous ? (État émotionnel ou physique), quelle quantité ? (Portions estimées), qu'en pensez-vous ? (Perception ou satisfaction, note /10 (Évaluation personnelle).

Cet outil permet de dresser un portrait sincère et détaillé de votre comportement alimentaire avant d'entamer un programme de perte de poids.

Pourquoi faire cet exercice ?

- Connaître vos habitudes : Identifier les comportements alimentaires automatiques ou émotionnels.
- Prendre conscience : Mettre en lumière des schémas récurrents ou des choix alimentaires influencés par l'environnement ou l'émotion.
- Adapter le programme : Permettre à votre futur accompagnement (coach, nutritionniste, ou vous-même) de mieux comprendre vos besoins spécifiques.
- Point de départ : Offrir une base de référence claire pour mesurer les progrès au fil du temps.

Conseils pour bien le remplir

- Soyez honnête : Ce document est pour vous. Notez tout, même les petites collations ou écarts alimentaires.
- Remplissez-le en temps réel : Essayez de noter vos repas et impressions immédiatement après avoir mangé pour garantir l'exactitude.
- Quantifiez autant que possible : Si vous avez des difficultés, utilisez des unités simples comme « une tasse », « une poignée », ou des repères visuels (taille d'une paume, d'un poing).
- Décrivez vos émotions : Notez si vous êtes stressé(e), fatigué(e), joyeux(se), ou ennuyé(e) pendant vos repas.
- Soyez spécifique : Par exemple, au lieu de noter « sandwich », écrivez « sandwich avec jambon, fromage, salade et mayonnaise ».

Pour aller plus loin :

- Ajoutez une observation positive par jour : À la fin de chaque journée, notez une chose que vous avez bien faite : un choix sain, une portion raisonnable, ou même le simple fait d'avoir pris le temps de remplir le document.
- Repérez vos moments de satisfaction : Sur la colonne «Qu'en pensez-vous ?», concentrez-vous sur les repas où vous vous sentez bien, rassasié(e) et satisfait(e). Ces moments sont des indicateurs de ce qui fonctionne déjà pour vous.
- Réfléchissez à des alternatives : À chaque repas noté, identifiez un petit changement que vous auriez pu faire pour rendre le repas plus équilibré ou adapté à vos objectifs.

Quand ?	Où ?	Quoi ?	Avec qui ?	Dans quel état êtes-vous ?	Quelle quantité ?	Qu'en pensez-vous ?	Note /10

Comment je bouge

Le document ***« Comment je bouge »*** est conçu comme un outil de réflexion personnelle sur vos habitudes d'activité physique. Il permet de consigner vos différents types d'activités (quotidiennes, sportives, ou occasionnelles), leur intensité, leur durée, ainsi que vos ressentis avant et après chaque activité.

Cet exercice constitue une base précieuse pour mieux comprendre votre comportement actuel avant d'entamer un programme de perte de poids. Vous posez la première pierre vers une transformation positive et consciente de votre quotidien. C'est une étape clé pour mieux bouger et mieux vivre !

Pourquoi faire cet exercice ?

- Prendre conscience de vos habitudes : Ce document vous invite à observer sans jugement votre niveau d'activité. Il s'agit de faire un état des lieux sincère.
- Établir un point de départ : Il sert de référence pour évaluer vos progrès tout au long du programme.
- Personnaliser votre accompagnement : Les données que vous collectez guideront les recommandations adaptées à votre mode de vie, vos contraintes et vos objectifs.

Conseils pour bien le remplir

- Soyez honnête et précis : Notez les activités telles que vous les pratiquez réellement, sans essayer de les embellir ou de les minimiser.
- Incluez tout type de mouvement : Non seulement les séances de sport, mais aussi les actions du quotidien comme monter des escaliers ou marcher jusqu'au travail.
- Prêtez attention à vos sensations : Évaluez comment vous vous sentez physiquement et mentalement avant et après chaque activité (énergie, fatigue, bien-être).
- Utilisez le document sur une semaine entière : Cela vous permettra de dresser un portrait réaliste de votre rythme hebdomadaire, en incluant jours actifs et plus calmes.

Pour aller plus loin :

- Notez vos freins : Notez les obstacles rencontrés pour bouger (fatigue, emploi du temps chargé, manque de motivation) et identifiez des solutions possibles.
- Impliquez un proche : Parlez de vos objectifs et de votre suivi à une personne de confiance. Son soutien peut renforcer votre engagement.
- Connectez l'activité au plaisir : Identifiez les activités qui vous procurent du bien-être et privilégiez-les pour construire une routine durable.

TYPE D'ACTIVITÉ	TEMPS	INTENSITÉ DE L'EFFORT			COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS ?	
		LÉGÈRE	MODÉRÉE	INTENSE	AVANT	APRÈS

Comment je dors

Le sommeil est un pilier essentiel de notre bien-être, influençant à la fois notre santé physique et notre équilibre mental. Il joue un rôle clé dans des processus vitaux tels que la récupération physique, la régulation des émotions, et l'optimisation des fonctions cognitives. Pourtant, dans notre quotidien souvent rythmé par des obligations et des distractions, il est fréquent de négliger l'importance de nuits de sommeil réparatrices.

Le document « ***Comment je dors*** » propose un exercice introspectif et pratique pour explorer vos habitudes de sommeil. En consignant vos observations et vos ressentis, cet outil vous invite à adopter une démarche consciente.

Pourquoi faire cet exercice ?

- Prendre conscience de votre rythme de sommeil : Identifier les moments où vous vous couchez, vous endormez et vous réveillez, ainsi que les éventuels éveils nocturnes.
- Repérer les facteurs influençant votre sommeil : Lumière, stress, alimentation, environnement.
- Mieux gérer votre énergie : Comprendre le lien entre la qualité de votre sommeil et votre humeur, votre concentration ou votre niveau d'énergie quotidien.

Conseils pour bien le remplir

- Soyez honnête et précis : Notez vos horaires, vos ressentis et vos observations sans jugement.
- Prenez le temps de réfléchir chaque jour : Idéalement, complétez le journal chaque matin pour capturer vos impressions fraîches.
- Observez les variations : Si possible, remplissez-le sur plusieurs jours ou semaines pour dégager des tendances.

Pour aller plus loin :

- Identifiez les schémas récurrents : Par exemple, une baisse de qualité du sommeil liée à une période de stress ou à un coucher tardif.
- Expérimentez des ajustements : Essayez des rituels apaisants avant le coucher, limitez les écrans ou modifiez vos horaires pour observer l'impact.
- Consultez un professionnel si nécessaire : Si vous remarquez des troubles persistants ou un sommeil non réparateur, un spécialiste peut vous aider.

LUNE	DERNIERE ACTION	HEURE DE COUCHE	HEURE DE SOMMEIL	HEURE DE REVEIL	REVEIL NOCTURNE	VOUS AVEZ REVE ?	HUMEUR DU MATIN

Je fais le point

Le document «Je fais le point» est un outil de réflexion conçu pour vous aider à évaluer votre point de départ avant de débuter un programme de perte de poids. Il se divise en trois sections principales :

Identifier les aspects de votre vie ou de vos habitudes qui vous posent problème ou que vous souhaitez changer, clarifier vos objectifs et vos aspirations et reconnaître les points positifs dans votre vie, vos réussites et vos forces.

Conservez ce document tout au long de votre programme pour le comparer à votre progression.

Pourquoi faire cet exercice ?

L'objectif est de vous offrir une vision sincère et complète de votre situation actuelle. En prenant le temps d'écrire et de réfléchir :

Vous identifiez les blocages qui vous freinent.

- Vous définissez des objectifs réalistes et motivants.
- Vous valorisez ce qui fonctionne déjà bien pour vous appuyer dessus pendant le programme.

Cette introspection favorise un engagement sincère et personnel dans votre démarche, en vous permettant de construire un plan d'action adapté à vos besoins.

Conseils pour bien le remplir

- Choisissez un moment calme : Installez-vous dans un endroit où vous ne serez pas dérangé pour pouvoir vous concentrer pleinement.
- Soyez honnête : Le succès de cet exercice repose sur votre capacité à être sincère avec vous-même. Écrivez sans chercher à embellir ou minimiser.
- Prenez votre temps : Vous pouvez remplir le document en plusieurs sessions pour explorer chaque question en profondeur.
- Utilisez des exemples précis : Par exemple, au lieu de noter « Je mange mal », écrivez « Je prends souvent des plats préparés le soir par manque de temps ».

Pour aller plus loin :

- Après avoir rempli chaque section, identifiez les 3 points les plus importants dans ce qui ne va pas.
- Notez les 3 objectifs prioritaires dans ce que vous voulez obtenir.
- Choisissez 3 forces ou qualités clés dans ce qui va, sur lesquelles vous pourrez vous appuyer pour avancer.

Tout ce qui ne va pas	Tout ce que vous voulez obtenir	Tout ce qui va

Je liste mes qualités

Le document ***« Je liste mes qualités »*** est conçu pour vous inviter à une réflexion personnelle sur vos points forts avant de commencer le programme « Je maigris avec l'hypnose ».

Cet exercice est une belle opportunité de vous recentrer sur vous-même avant de vous engager pleinement dans votre transformation. Prenez plaisir à découvrir et valoriser ce qui fait de vous une personne unique et forte !

Pourquoi faire cet exercice ?

- Favoriser l'estime de soi : Identifier vos atouts vous aide à démarrer le programme avec une attitude positive.
- Créer une base solide : Une meilleure connaissance de vos forces personnelles facilite la mise en place de stratégies adaptées pour surmonter les défis liés à la perte de poids.
- Encourager la sincérité : Effectuer cet exercice une semaine avant de commencer permet une introspection authentique, sans pression immédiate liée aux changements.

Conseils pour bien le remplir

- Prenez votre temps : Réservez un moment calme, sans distractions, pour vous concentrer pleinement sur cet exercice.
- Soyez honnête : Inscrivez ce qui vous semble vrai pour vous, sans chercher à plaire ou à répondre à des attentes extérieures.
- Utilisez des exemples concrets : Lorsque vous pensez à vos qualités, associez-les à des situations spécifiques où elles ont joué un rôle déterminant.
- Ne jugez pas vos réponses : Toutes les qualités, petites ou grandes, ont de la valeur. Notez tout ce qui vous semble important.

Pour aller plus loin :

- Impliquer vos proches : Demandez à des amis ou des membres de votre famille de partager leurs observations sur vos qualités. Ils peuvent vous aider à voir des forces que vous sous-estimez ou oubliez.
- Visualisez votre réussite : Une fois le questionnaire rempli, prenez le temps de visualiser comment vos qualités pourront vous soutenir tout au long de votre parcours de perte de poids.
- Transformez vos qualités en affirmations positives : Par exemple, si vous êtes persévérant(e), créez une phrase comme : «Je suis capable de continuer même face aux défis.»

Mes qualités	Les moments où elles me sont les plus utiles dans ma vie
.....	.....
.....	.....
.....	.....

J'équilibre mes besoins fondamentaux

Le document ***« J'équilibre mes besoins »*** est un outil introspectif visant à vous aider à identifier vos besoins fondamentaux et à mieux comprendre votre relation avec vous-même et les autres.

En explorant des concepts comme la certitude, l'incertitude, la connexion, l'amour, l'importance, le développement personnel, et la contribution, il offre une base pour ajuster vos comportements et vos motivations. Ce travail préparatoire est essentiel avant de débuter un programme de perte de poids.

Pourquoi faire cet exercice ?

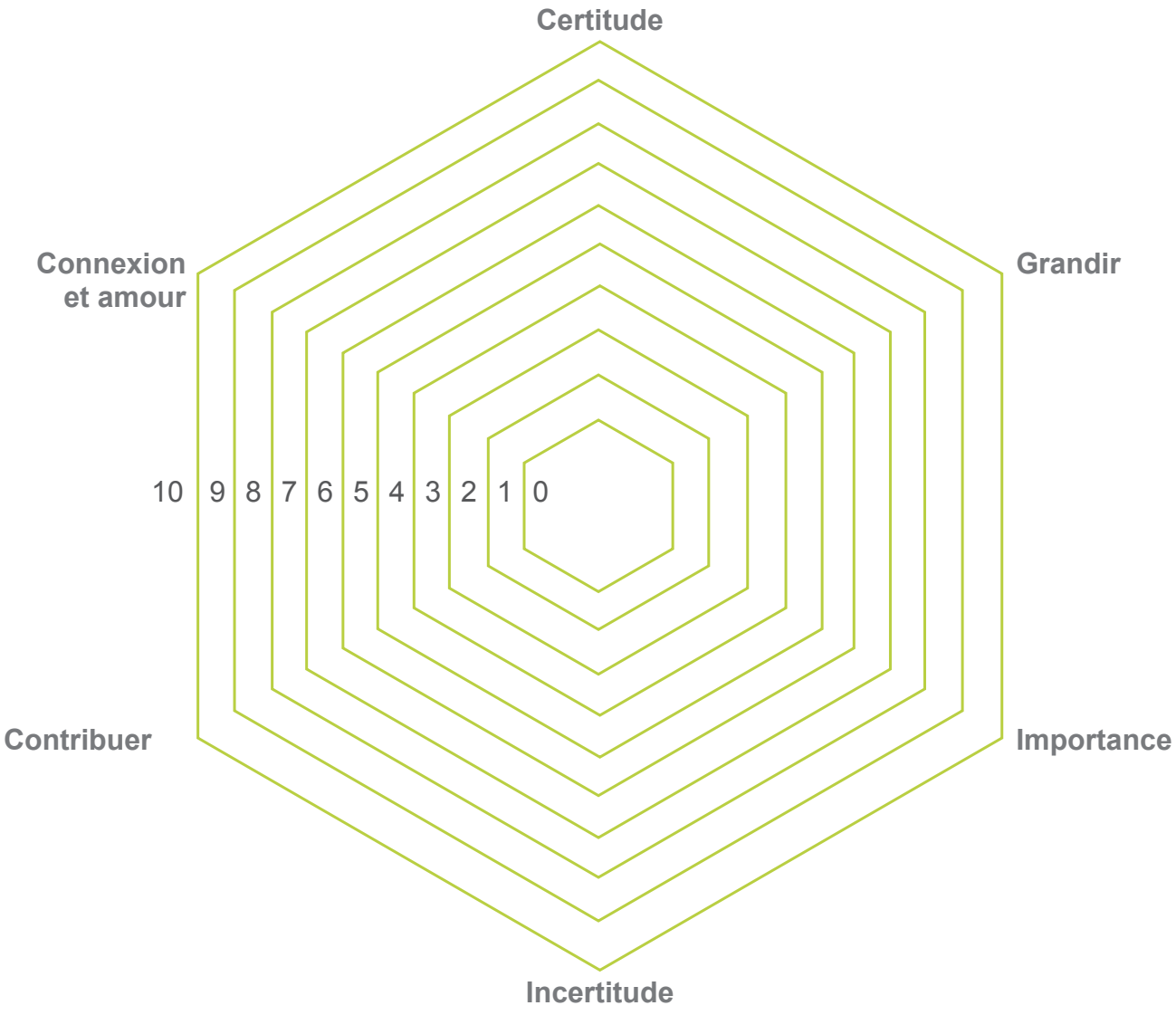
- Identifier les déséquilibres émotionnels ou comportementaux qui influencent les habitudes alimentaires et le mode de vie.
- Prendre conscience de vos besoins prioritaires et des émotions qui les accompagnent.
- Créer une base solide pour initier un changement durable en alignant vos actions sur vos véritables aspirations.
- Garantir une approche sincère et réaliste du programme en posant un diagnostic honnête de votre situation actuelle.

Conseils pour bien le remplir

- Réservez un moment calme : Prenez du temps pour vous, loin des distractions, afin de répondre avec sincérité.
- Soyez honnête : Il n'y a pas de « bonne » ou « mauvaise » réponse. Le but est d'évaluer vos ressentis, vos habitudes et vos besoins sans jugement.
- Prenez votre temps : Réfléchissez profondément à chaque besoin et aux émotions qu'il suscite. Si nécessaire, revenez plusieurs fois sur le document avant de le finaliser.
- Posez des exemples concrets : Associez vos réponses à des situations réelles de votre quotidien pour mieux comprendre vos comportements.

Pour aller plus loin :

- Partagez avec un proche ou un professionnel : Discuter de vos réponses avec une personne de confiance ou un coach peut vous offrir une perspective extérieure et des pistes d'action.
- Planifiez des actions concrètes : Une fois le document rempli, identifiez une ou deux actions à mettre en place pour répondre à vos besoins les plus négligés.
- Explorez la visualisation : Imaginez à quoi ressemblerait votre vie si tous vos besoins étaient équilibrés. Utilisez cette vision comme motivation pour avancer.



Certitude : une zone dans laquelle on se sent en sécurité, qui nous permet une certaine sérénité.

Incertitude : les changements dans la vie, la curiosité, les prises de risques et émotions fortes.

Importance : fierté d'être soi, le « bon » égo qui permet de s'aimer soi-même.

Connexion et amour : besoin d'être entouré par des gens que l'on aime et réciproquement.

Grandir : s'enrichir, évoluer, se dépasser.

Contribuer : partager avec les autres nos connaissances, nos acquis.

Mon engagement

Mon contrat

Le contrat que vous vous apprêtez à signer est bien plus qu'un simple papier. C'est une promesse que vous vous faites à vous-même, un engagement à vous choisir, à vous donner la priorité.

Avant de le remplir, prenez un moment au calme. Lisez-le attentivement, comme si chaque mot avait été écrit pour vous, pour vous aider à transformer votre vie.

Quand vous serez prêt, signez-le. Écrivez votre nom avec la conviction que vous êtes capable de tenir cet engagement. Ce n'est pas un serment à respecter parfaitement chaque jour, mais un guide, une lumière qui vous montre le chemin à suivre.

Trouvez un endroit où garder ce contrat à portée de vue. Peut-être sur votre frigo, dans votre chambre ou sur votre bureau. Un endroit où il pourra vous rappeler doucement vos objectifs, même les jours où la motivation vacille.

Revenez vers lui régulièrement. Pas comme une contrainte, mais comme un compagnon. Relisez-le, ressentez à nouveau pourquoi vous avez décidé de commencer ce chemin.

Chaque clé est là pour vous aider, vous soutenir, vous encourager.

Pensez que : vous n'avez pas besoin d'être parfait. Chaque petit pas que vous faites compte. Chaque verre d'eau, chaque bouchée savourée, chaque moment où vous choisissez de prendre soin de vous est une victoire.

Félicitez-vous pour ces progrès, si petits soient-ils, car ils vous rapprochent de votre objectif.

Et surtout, rêvez. Imaginez-vous dans quelques semaines, quelques mois. Ressentez la fierté de vos efforts, la joie d'être allé au bout de votre engagement.

Ce contrat est votre allié, votre rappel que vous êtes capable de grandes choses, à votre rythme.

Aujourd'hui, tout commence. Vous avez déjà fait le plus important : décider de prendre soin de vous.

Le reste, c'est une belle aventure.

Contrat

Clé de la décision : j'ai déjà cette clé en décidant de venir aux séances/ ateliers.

Clé de l'alimentation : j'installe de nouvelles habitudes alimentaires saines et variées. Je prends le temps de cuisiner et de manger. Je bois suffisamment d'eau.

Clé de l'organisation : Je change mes habitudes d'achats. Je réorganise mes placards. Mon « garde-manger » renferme des produits sains, utiles et nutritifs.

Clé de la modération : je mange lentement, j'apprécie chaque bouchée et j'arrête de manger quand je n'ai plus faim.

Clé de l'écoute : je mange quand j'ai faim et ce qui me fait envie.

Clé de la persévérance : je garde ma motivation en faisant les exercices proposés pour atteindre mon objectif.

Clé de l'activité : Je fais 1/2 heure d'activité physique par jour (marche, sport, ménage...)

Clé de l'amour : Je prends du temps pour moi, cela aide à gérer son stress (activités sportives, loisirs, relaxation, yoga, massages, cohérence cardiaque… et bien plus). Je m'amuse à ressentir mon objectif atteint et je commence à faire ce que j'ai envie de faire… Je sors un vêtement de la taille désirée ou j'achète un nouveau vêtement à ma nouvelle taille…. Je souhaite vraiment quelque chose et j'agis comme si je l'avais déjà atteint, cela aide mon inconscient à ***REUSSIR***.

Je relis régulièrement ce contrat. C'est un engagement avec moi-même, cela m'aidera à réussir.

Je soussigné(e) ……. m'engage à respecter ces clés fondamentales pour atteindre mon objectif désiré et persévérer jusqu'à la réussite.

Fait le : .....
A : .....

Mon suivi hebdomadaire

Semaine 1

Menu de la semaine

Préparer ses menus à l'avance est une excellente stratégie qui permet de mieux gérer les portions, de garantir des repas équilibrés et d'éviter les choix impulsifs.

Vous gagnez du temps, réduisez le gaspillage alimentaire et restez engagé dans vos objectifs.

Cette organisation vous aide à adopter une alimentation saine et nutritive tout en simplifiant votre quotidien.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Hydra' boost

Semaine 1

Suivez votre hydratation cette semaine

Remplir votre objectif quotidien en buvant entre 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Coloriez un verre lorsque vous l'avez bu.
Observez comment une bonne hydratation influence votre énergie, votre humeur et votre bien-être.

Gardez un verre ou une bouteille à portée de main pour y penser plus souvent.

Faites de l'eau votre alliée bien-être toute la semaine !

Le saviez-vous ?

Une légère déshydratation, seulement 1 à 2% de perte d'eau corporelle, peut réduire significativement votre niveau d'énergie et entraîner de la fatigue.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Mon corps en mouvement

Semaine 1

Suivez votre activité physique cette semaine

Chaque jour, inscrivez dans votre tableau l'activité physique que vous avez réalisée (cela peut être du ménage, du jardinage, une promenade ou une séance de sport). Indiquez également la durée et prenez un moment pour décrire comment vous vous sentez après avoir bougé.

Tout compte ! Même les petites actions comme monter les escaliers ou danser quelques minutes contribuent à votre bien-être.

Découvrez le lien entre l'activité physique et votre énergie, votre humeur et votre équilibre global.

Le saviez-vous ?

Une étude a montré que danser pendant 20 minutes peut brûler autant de calories qu'un jogging léger, tout en améliorant l'humeur grâce à la libération d'endorphines.

	activité physique	durée	humeur
lundi	.....	.....	.....
mardi	.....	.....	.....
mercredi	.....	.....	.....
jeudi	.....	.....	.....
vendredi	.....	.....	.....
samedi	.....	.....	.....
dimanche	.....	.....	.....

Mes nuits tranquilles

Semaine 1

Suivez votre sommeil cette semaine

Commencez chaque matin par noter la durée de votre sommeil ainsi que la qualité perçue, par exemple : reposant, agité, ou insuffisant. Ajoutez une évaluation de votre humeur au réveil, comme «calme», « fatigué », ou « énergique ».

Soyez régulier et honnête dans vos observations pour identifier des tendances sur vos nuits. Ces informations vous aideront à ajuster vos habitudes pour favoriser un sommeil plus réparateur et un réveil plus serein.

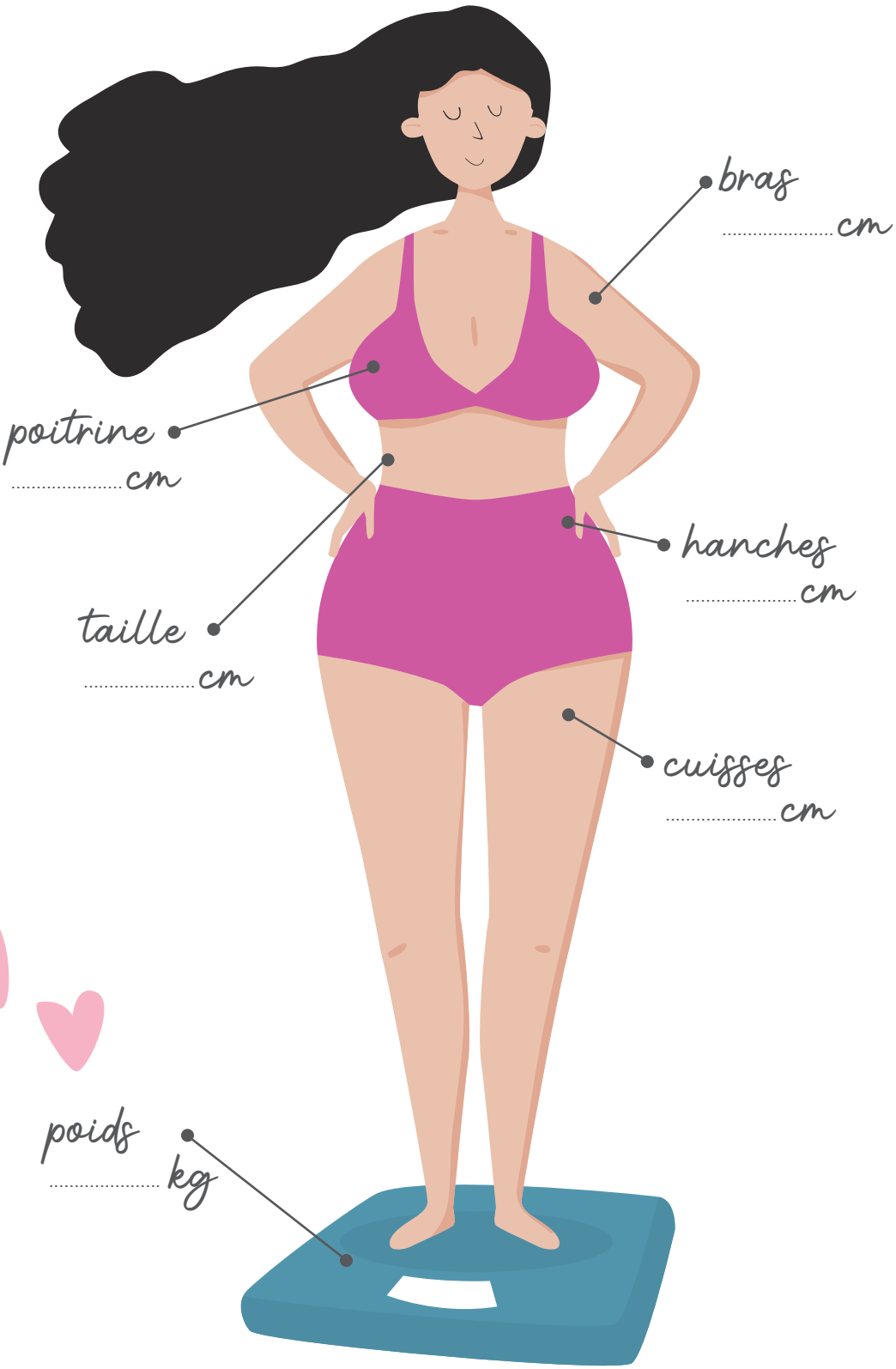
Le saviez-vous ?

Pendant le sommeil, le cerveau consolide la mémoire et répare les cellules. Dormir moins de 7 heures par nuit peut réduire votre concentration et votre énergie dès le lendemain.

	qualité du sommeil	durée	humeur du matin
lundi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mardi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mercredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
jeudi	☁☁☁☁☁	.....	.....
vendredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
samedi	☁☁☁☁☁	.....	.....
dimanche	☁☁☁☁☁	.....	.....

L'atelier des mesures

Semaine 1



Les murmures du coeur

Semaine 1

Cette page est un espace pour réfléchir à votre semaine passée avec bienveillance. Prenez un moment pour noter vos victoires, même les plus petites, et célébrer ce qui vous a rendu fier(e) ou heureux(se).

Exprimez vos ressentis ! Qu'avez-vous traversé cette semaine, quelles émotions ont marqué vos journées ? Repérez les petites choses à améliorer ou ajuster pour continuer à avancer sur votre chemin.

Visualisez une action simple et positive à mettre en place pour la semaine à venir, un petit pas qui vous rapproche de vos objectifs. Avant de finir, inscrivez une pensée de gratitude pour quelque chose ou quelqu'un qui a illuminé votre semaine.

L'écriture est un outil puissant pour clarifier vos idées, réduire le stress et renforcer votre motivation. Profitez de ce moment pour vous reconnecter à vos émotions et cultiver un esprit positif.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

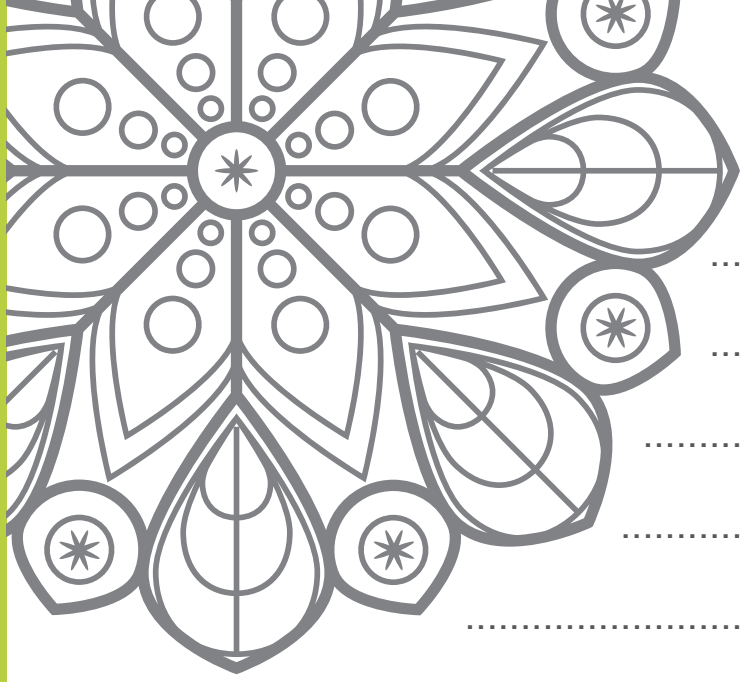
.....

.....

.....

.....

.....



Menu de la semaine

Semaine 2

Prévoir vos repas à l'avance simplifie votre quotidien et réduit la charge mentale. Fini de se demander « qu'est-ce qu'on mange ? » après une longue journée.

Vous évitez les choix impulsifs et gagnez en sérénité. Une organisation bien pensée allège vos journées. Cela vous laisse plus de temps pour vous ou vos proches.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Hydra' boost

Semaine 2

Restez hydraté cette semaine !

Fixez-vous l'objectif de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau chaque jour. À chaque verre bu, coloriez une case sur votre tracker. Observez comment une bonne hydratation peut améliorer votre concentration et votre vitalité.

Gardez toujours une bouteille d'eau à portée de main pour y penser. L'eau est votre alliée santé, profitez-en toute la semaine !

Le saviez-vous ?

L'eau constitue environ 60% du poids corporel d'un adulte et joue un rôle clé dans le transport des nutriments et l'élimination des déchets.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Mon corps en mouvement

Semaine 2

Boostez votre activité physique cette semaine

Notez chaque jour dans votre tableau l'activité physique réalisée, qu'il s'agisse de sport, de marche, ou de tâches ménagères. Indiquez la durée et prenez un moment pour observer comment vous vous sentez après avoir bougé.

Chaque mouvement compte, même les plus simples comme monter les escaliers ou danser quelques instants. Découvrez comment l'activité physique améliore votre énergie, votre humeur et votre équilibre intérieur.

Le saviez-vous ?

Faire 30 minutes de marche rapide chaque jour peut réduire de 30% le risque de maladies cardiovasculaires.

	activité physique	durée	humeur
lundi	.....	.....	.....
mardi	.....	.....	.....
mercredi	.....	.....	.....
jeudi	.....	.....	.....
vendredi	.....	.....	.....
samedi	.....	.....	.....
dimanche	.....	.....	.....

Mes nuits tranquilles

Semaine 2

Observez vos nuits pour mieux vous connaître

Chaque matin, inscrivez la durée de votre sommeil et évaluez sa qualité, par exemple : paisible, perturbé, ou insuffisant. Notez également votre humeur au réveil, comme «relaxé», «épuisé», ou «motivé».

Une analyse régulière et sincère vous permettra de mieux comprendre vos nuits et d'améliorer vos routines. Vous pourrez ainsi repérer les jours où vos nuits sont plus réparatrices.

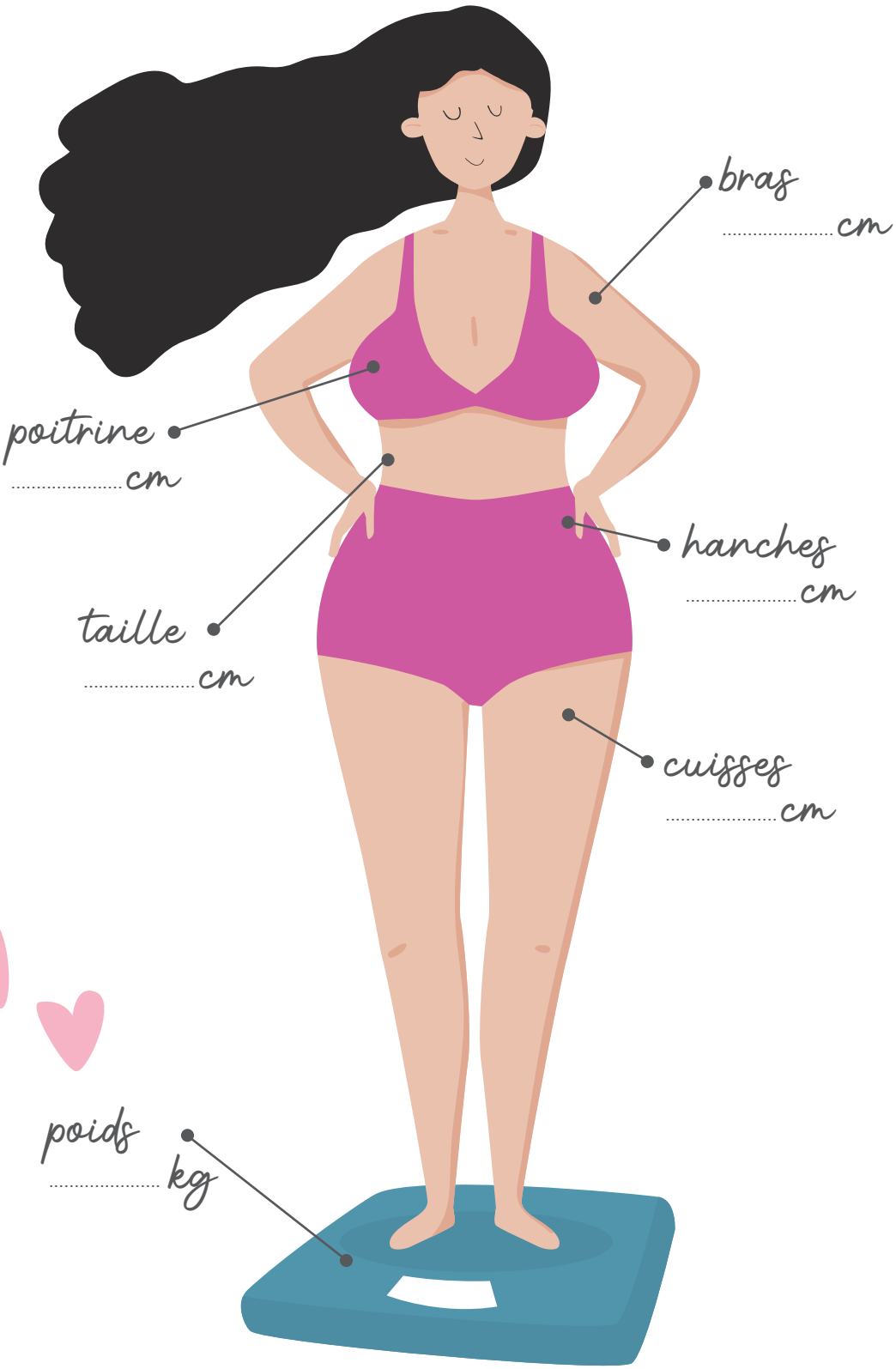
Le saviez-vous ?

Le sommeil profond est essentiel pour réparer les muscles et renforcer le système immunitaire. C'est pendant cette phase que votre corps se régénère le plus.

	qualité du sommeil	durée	humeur du matin
lundi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mardi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mercredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
jeudi	☁☁☁☁☁	.....	.....
vendredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
samedi	☁☁☁☁☁	.....	.....
dimanche	☁☁☁☁☁	.....	.....

L'atelier des mesures

Semaine 2



Les murmures du coeur

Semaine 2

Cet espace est dédié à vos réflexions hebdomadaires

Prenez le temps de noter vos succès, petits ou grands, et de vous féliciter pour vos progrès.

Explorez vos ressentis : qu'est-ce qui vous a marqué émotionnellement cette semaine ? Identifiez une habitude ou un détail à ajuster pour aller plus loin dans votre démarche. Visualisez une action simple à essayer dans les jours à venir.

Avant de fermer cette page, écrivez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant(e).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

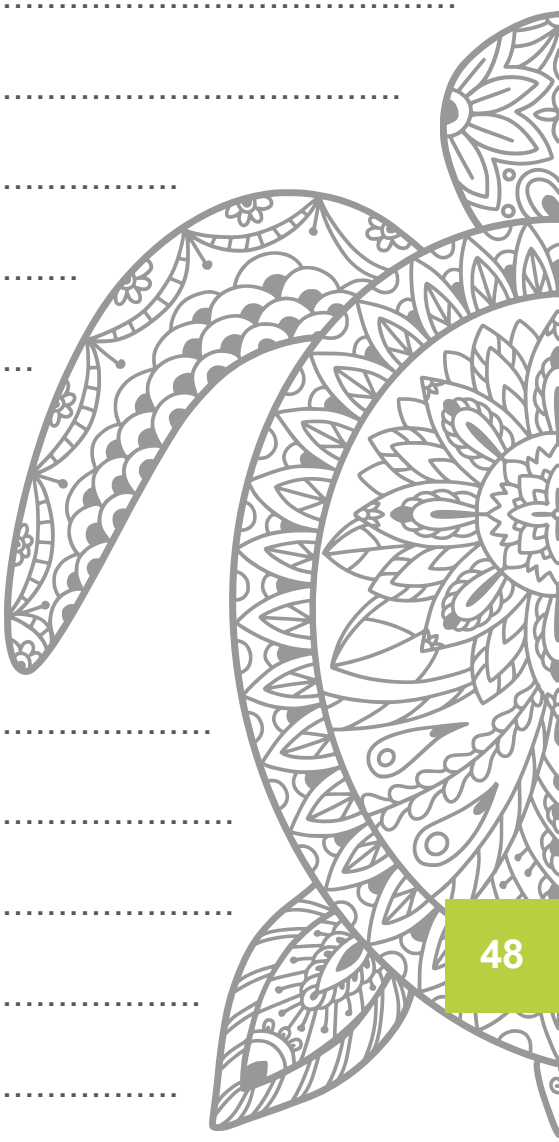
.....

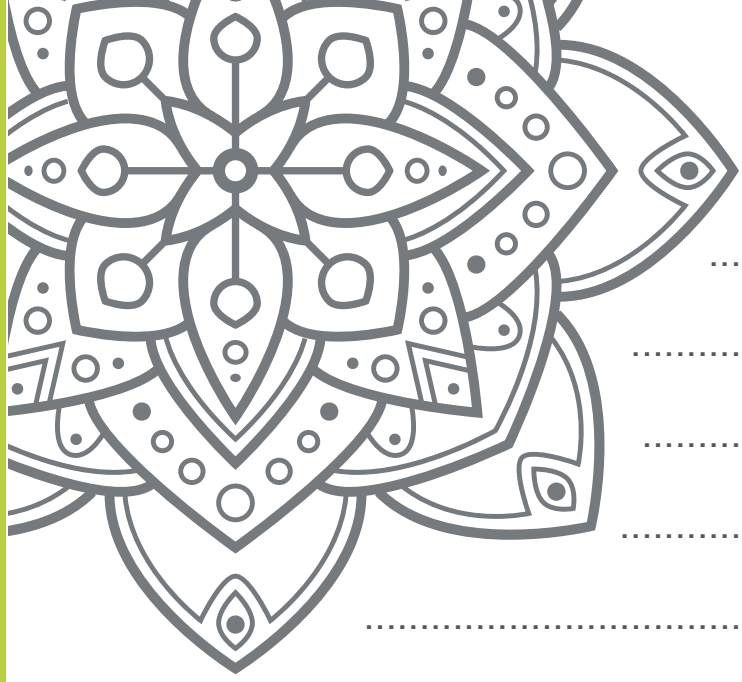
.....

.....

.....

.....





Semaine 3

Menu de la semaine

En planifiant vos repas, vous créez un cadre idéal pour atteindre vos objectifs. Vous adaptez les portions à vos besoins et intégrez des aliments sains.

Vos choix deviennent réfléchis, non dictés par l'urgence ou l'envie. Cela facilite une alimentation équilibrée et nourrissante. Vous avancez avec clarté vers une meilleure santé.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Hydra' boost

Semaine 3

Hydratez-vous et boostez votre énergie !

Votre mission cette semaine : boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Marquez chaque verre sur votre suivi pour rester motivé.

Vous remarquerez peut-être une peau plus éclatante et une meilleure humeur. Pensez à garder une gourde près de vous. L'eau, un petit geste pour un grand bien-être !

Le saviez-vous ?

Boire suffisamment d'eau peut améliorer votre concentration et vos capacités cognitives, même lors d'activités légères.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Mon corps en mouvement

Semaine 3

Bougez pour votre bien-être cette semaine

Inscrivez chaque activité physique dans votre tableau, du jardinage à une balade en plein air. Précisez la durée et prenez le temps de noter les bienfaits ressentis après avoir bougé.

Même les petites actions quotidiennes, comme marcher plus ou faire du rangement, font une différence. Chaque geste vous rapproche d'un équilibre global. Laissez l'activité physique dynamiser vos journées !

Le saviez-vous ?

Monter les escaliers pendant 10 minutes brûle environ 100 calories, tout en renforçant les muscles des jambes et du cœur.

	activité physique	durée	humeur
lundi	.....	.....	.....
mardi	.....	.....	.....
mercredi	.....	.....	.....
jeudi	.....	.....	.....
vendredi	.....	.....	.....
samedi	.....	.....	.....
dimanche	.....	.....	.....

Mes nuits tranquilles

Semaine 3

Une semaine pour décrypter votre sommeil

Prenez l'habitude chaque matin de noter combien d'heures vous avez dormi et comment vous avez ressenti votre nuit : apaisante, agitée ou trop courte.

Ajoutez un mot sur votre état d'esprit au réveil, comme «satisfait», «épuisé», ou «plein d'énergie», pour repérer des tendances et ajuster vos habitudes. Ce suivi simple peut révéler des schémas liés à votre mode de vie ou à vos émotions.

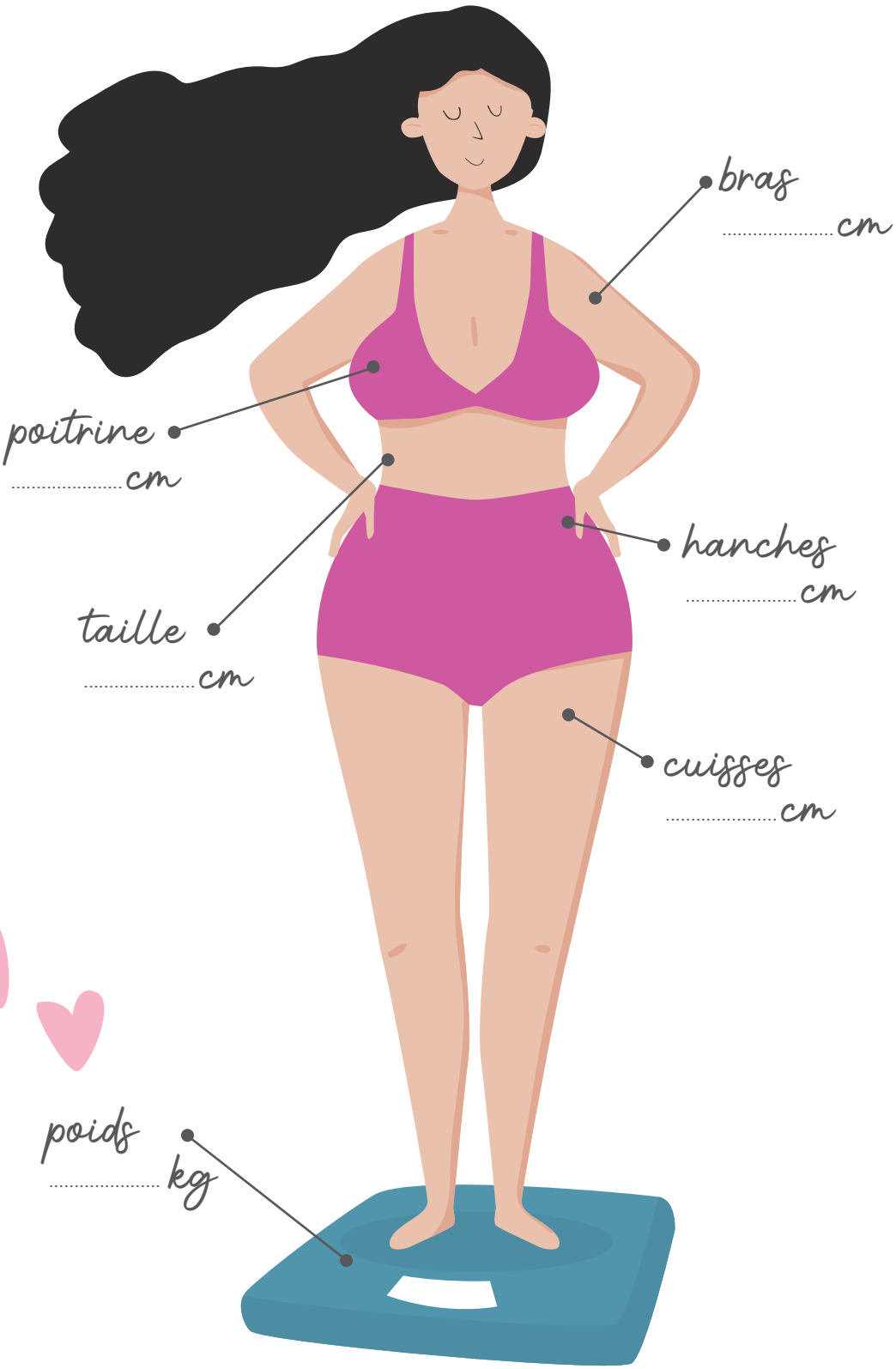
Le saviez-vous ?

La lumière bleue des écrans peut perturber la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Évitez les écrans au moins une heure avant de dormir.

	qualité du sommeil	durée	humeur du matin
lundi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mardi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mercredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
jeudi	☁☁☁☁☁	.....	.....
vendredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
samedi	☁☁☁☁☁	.....	.....
dimanche	☁☁☁☁☁	.....	.....

L'atelier des mesures

Semaine 3



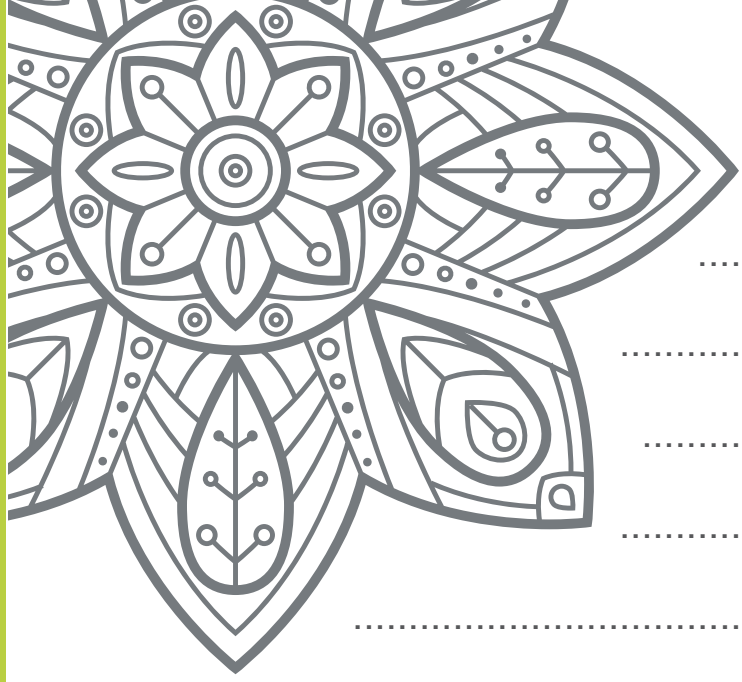
Un moment pour soi : bilan de la semaine écoulée

Inscrivez vos réussites de la semaine, même les plus modestes, et prenez le temps de les célébrer. Notez vos émotions et les moments qui ont marqué vos journées, qu'ils soient joyeux ou difficiles.

Cherchez une petite chose à améliorer ou une habitude à peaufiner.

Réfléchissez à une action motivante et accessible à réaliser la semaine prochaine.

Exprimez votre gratitude pour une personne ou un événement qui a embelli votre semaine.



Semaine 4

Menu de la semaine

Planifier ses repas permet de mieux maîtriser son budget. Vous achetez uniquement ce dont vous avez besoin, évitant les produits inutiles.

Les plats faits maison remplacent les repas coûteux à emporter. Vos dépenses alimentaires diminuent sans sacrifier la qualité. Une solution économique et savoureuse à la fois !

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Hydra' boost

Semaine 4

Objectif hydratation : relevez le défi !

Cette semaine, visez 1,5 à 2 litres d'eau chaque jour. Chaque verre bu est une victoire, notez-les dans votre tracker.

Une bonne hydratation peut transformer votre énergie et votre concentration. Ayez une bouteille d'eau visible pour y penser régulièrement. Ensemble, faisons de l'eau une habitude bénéfique !

Le saviez-vous ?

La sensation de soif apparaît quand le corps a déjà perdu environ 1% de son poids en eau, ce qui signifie qu'il est déjà légèrement déshydraté.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Mon corps en mouvement

Semaine 4

Relevez le défi de l'activité physique

Cette semaine, consignez chaque mouvement que vous faites : sport, promenade, ou même une corvée domestique. Notez la durée et décrivez votre ressenti après chaque séance.

Chaque geste actif, même minime, contribue à votre santé et à votre bien-être. Bougez davantage pour booster votre énergie, alléger votre esprit et renforcer votre équilibre.

Le saviez-vous ?

Le jardinage peut brûler jusqu'à 300 calories par heure tout en améliorant la force, la flexibilité et le bien-être mental.

	activité physique	durée	humeur
lundi	.....	.....	.....
mardi	.....	.....	.....
mercredi	.....	.....	.....
jeudi	.....	.....	.....
vendredi	.....	.....	.....
samedi	.....	.....	.....
dimanche	.....	.....	.....

Mes nuits tranquilles

Semaine 4

Explorez vos habitudes nocturnes

Remplissez ce document chaque matin en indiquant le temps de sommeil et la qualité ressentie, comme «profond», «troublé», ou «insuffisant». Ajoutez un commentaire sur votre humeur matinale, par exemple «positif», «léthargique», ou «optimiste».

Ces données vous guideront vers un sommeil plus équilibré. N'hésitez pas à comparer vos observations d'une semaine à l'autre pour observer vos progrès.

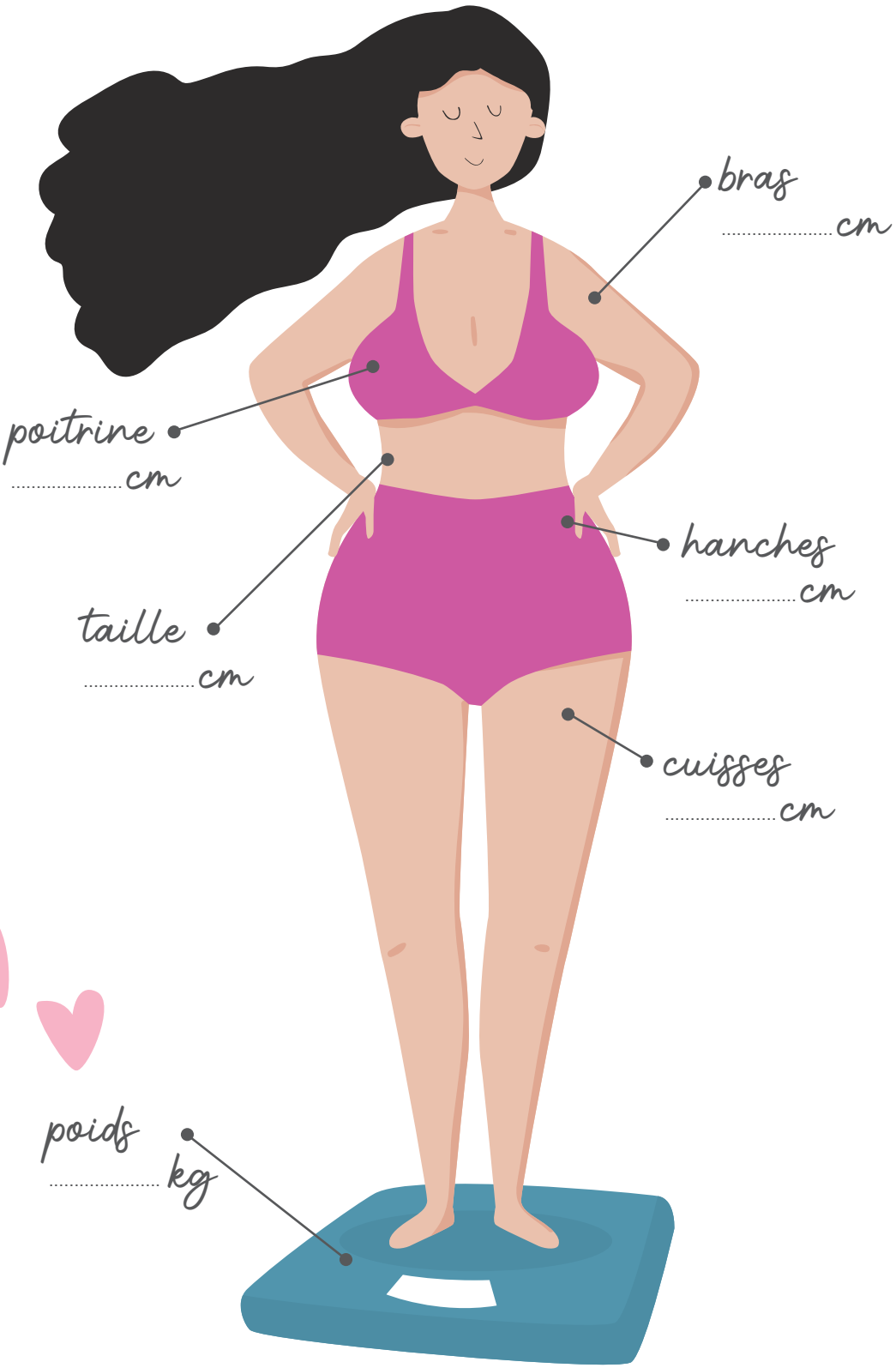
Le saviez-vous ?

Dormir suffisamment améliore votre capacité à résoudre des problèmes et stimule votre créativité. Un bon repos favorise aussi la prise de bonnes décisions.

	qualité du sommeil	durée	humeur du matin
lundi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mardi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mercredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
jeudi	☁☁☁☁☁	.....	.....
vendredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
samedi	☁☁☁☁☁	.....	.....
dimanche	☁☁☁☁☁	.....	.....

L'atelier des mesures

Semaine 4

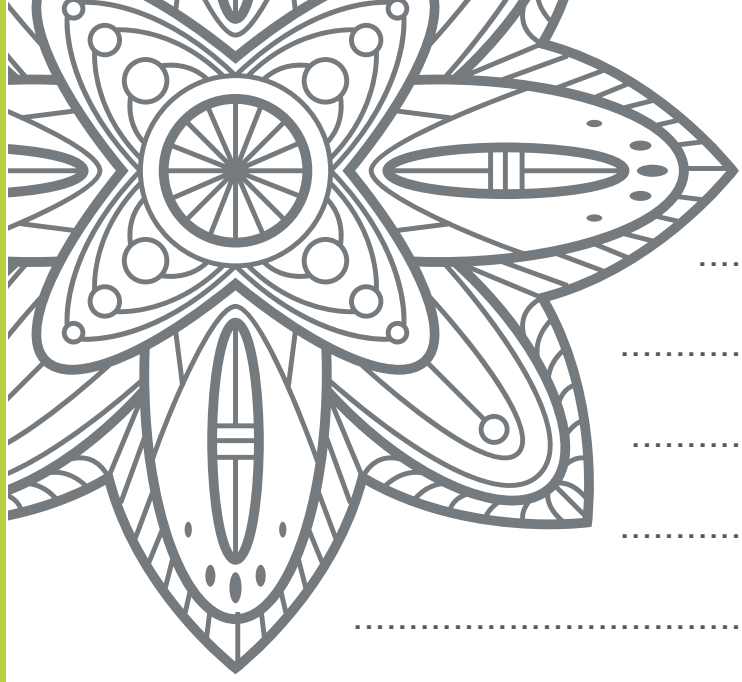


Faites le bilan de votre semaine avec bienveillance

Prenez quelques instants pour reconnaître vos réussites et les célébrer, quelle que soit leur taille. Écrivez ce que vous avez ressenti émotionnellement au fil des jours.

Repérez les points à améliorer ou ajuster pour continuer à avancer avec sérénité. Imaginez une petite action inspirante pour la semaine prochaine.

Terminez avec une pensée de gratitude pour quelque chose ou quelqu'un qui vous a touché.



Semaine 5

Menu de la semaine

Grâce à une planification soignée, chaque ingrédient est utilisé à bon escient. Vous limitez les aliments oubliés ou périmés dans vos placards.

Moins de déchets, plus d'économies, tout en respectant la planète. Cuisiner devient une action écoresponsable et gratifiante. Vous contribuez à un mode de vie durable.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Hydra' boost

Semaine 5

Une semaine sous le signe de l'eau

Challenge de la semaine : buvez suffisamment, entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour. Coloriez un verre chaque fois que vous en terminez un.

Remarquez les effets positifs sur votre bien-être et votre forme. Placez un verre ou une gourde à proximité pour ne jamais oublier. L'hydratation est une clé essentielle de l'équilibre !

Le saviez-vous ?

Une bonne hydratation aide à réguler la température de votre corps, en particulier lors d'activités physiques ou par temps chaud.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Mon corps en mouvement

Semaine 5

Adoptez une routine active cette semaine

Chaque jour, notez dans votre tableau les activités physiques réalisées, qu'il s'agisse de tâches simples ou d'une séance sportive.

Indiquez la durée et réfléchissez à l'effet que cela a eu sur votre corps et votre esprit. Des gestes quotidiens, comme monter les escaliers ou marcher, font aussi la différence. Découvrez les bienfaits d'un corps en mouvement !

Le saviez-vous ?

Bouger régulièrement réduit les risques de dépression en stimulant la production de dopamine, l'hormone du bonheur.

	activité physique	durée	humeur
lundi	.....	.....	.....
mardi	.....	.....	.....
mercredi	.....	.....	.....
jeudi	.....	.....	.....
vendredi	.....	.....	.....
samedi	.....	.....	.....
dimanche	.....	.....	.....

Mes nuits tranquilles

Semaine 5

Analysez vos nuits, optimisez vos journées

Notez chaque jour la durée et la qualité de votre sommeil, en utilisant des termes comme «réparateur», « inconstant », ou «insuffisant». Ajoutez une mention de votre humeur au réveil, comme « serein », « fatigué », ou « enthousiaste ».

Cette démarche vous aidera à mieux comprendre vos besoins. C'est une excellente base pour identifier ce qui impacte votre énergie quotidienne.

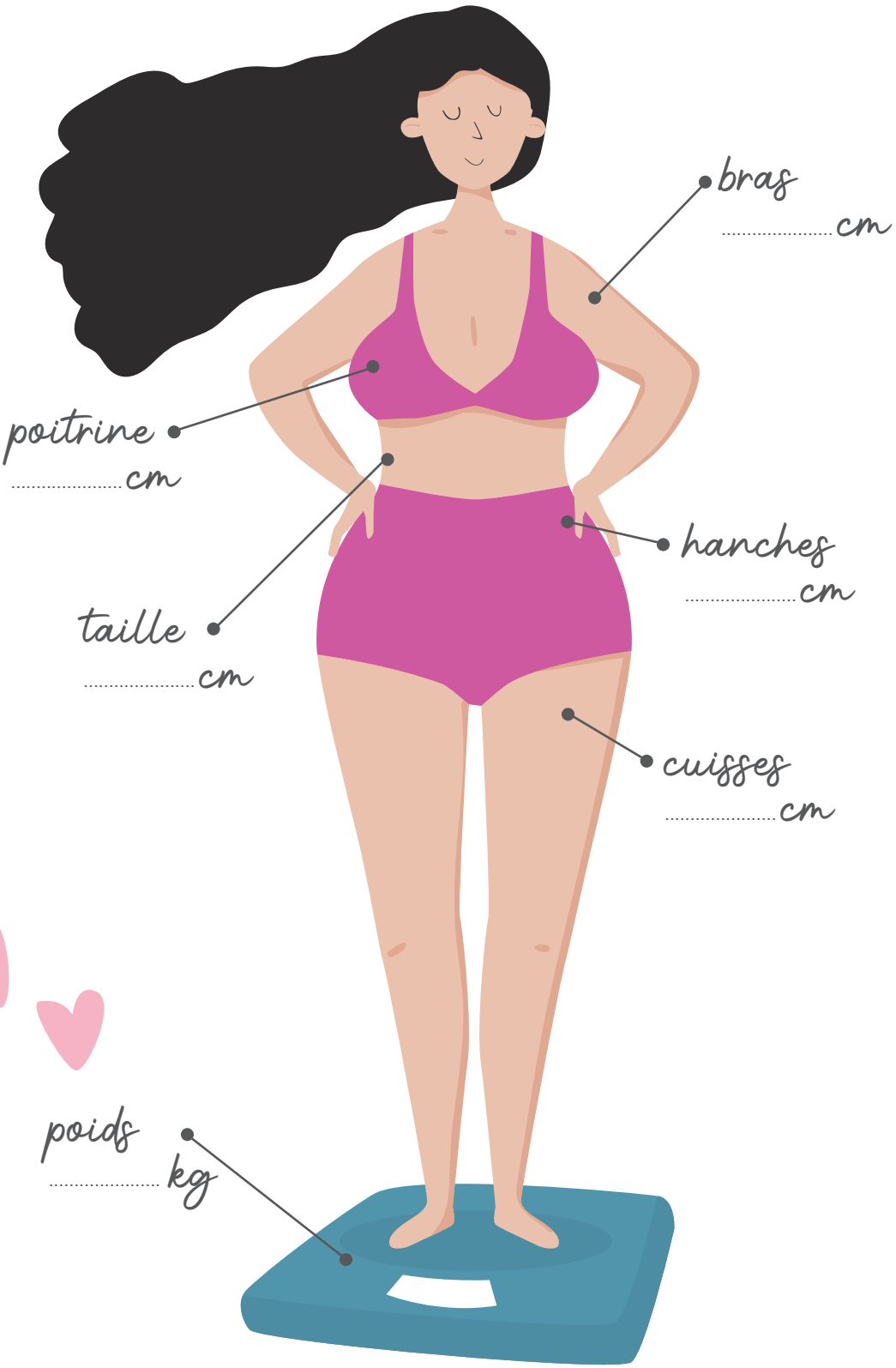
Le saviez-vous ?

Le manque de sommeil peut provoquer une augmentation de la sensation de faim en influençant les hormones qui régulent l'appétit, comme la leptine et la ghréline.

	qualité du sommeil	durée	humeur du matin
lundi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mardi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mercredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
jeudi	☁☁☁☁☁	.....	.....
vendredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
samedi	☁☁☁☁☁	.....	.....
dimanche	☁☁☁☁☁	.....	.....

L'atelier des mesures

Semaine 5



Les murmures du coeur

Semaine 5

Réfléchissez à votre semaine avec douceur et clarté

Quelles sont vos victoires de la semaine ? Listez-les, même si elles vous semblent insignifiantes.

Notez les émotions que vous avez ressenties et les moments marquants, heureux ou non.

Trouvez une petite amélioration à apporter pour aller plus loin la semaine prochaine. Visualisez une action simple pour avancer vers vos objectifs.

Enfin, exprimez une gratitude pour une personne, un instant ou un détail qui a éclairé vos journées.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

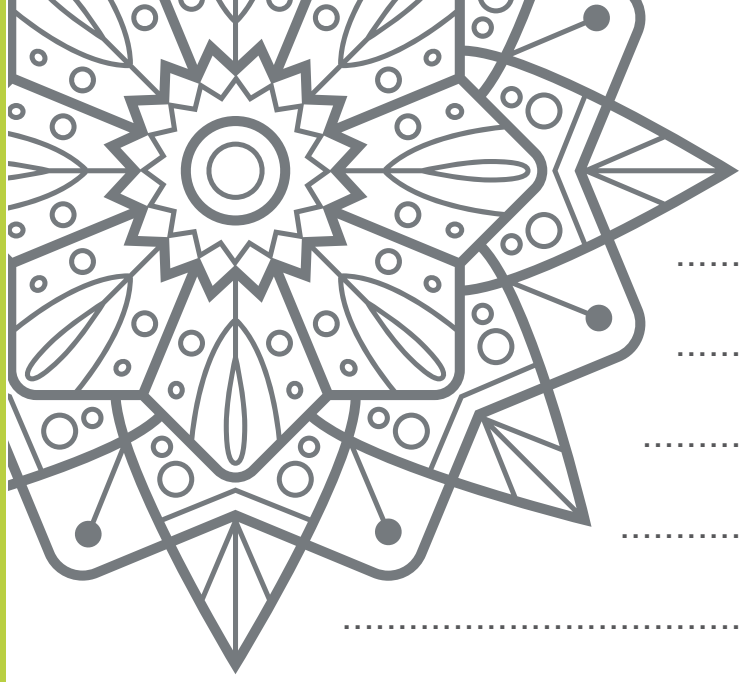
.....

.....

.....

.....

.....



Semaine 6

Menu de la semaine

Planifier vos repas encourage la créativité culinaire. Vous intégrez des ingrédients nouveaux ou de saison pour diversifier vos assiettes.

Cela rompt la monotonie et stimule votre plaisir de cuisiner. Vous découvrez des saveurs et textures enrichissantes pour votre santé. Une alimentation variée est une clé du bien-être.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Hydra' boost

Semaine 6

Hydratez votre corps et votre esprit !

Cette semaine, suivez votre consommation d'eau pour atteindre 1,5 à 2 litres par jour. Tracez vos progrès avec un verre colorié à chaque consommation.

Une bonne hydratation soutient votre énergie et apaise votre esprit. Gardez une bouteille près de vous pour rester régulier. Faites de l'eau votre complice de bien-être quotidien.

Le saviez-vous ?

Une hydratation insuffisante peut entraîner des maux de tête, souvent confondus avec d'autres causes comme la fatigue ou le stress.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Mon corps en mouvement

Semaine 6

Faites le choix de bouger cette semaine

Inscrivez dans votre tableau chaque activité physique accomplie : une promenade, des étirements ou même du ménage. Notez la durée et observez comment vous vous sentez après avoir bougé.

Tout compte, même quelques minutes actives au cours de la journée. Découvrez comment l'exercice, petit ou grand, transforme votre énergie et votre humeur.

Le saviez-vous ?

Faire des exercices de renforcement musculaire deux fois par semaine aide à préserver la densité osseuse et à prévenir l'ostéoporose.

	activité physique	durée	humeur
lundi	.....	.....	.....
mardi	.....	.....	.....
mercredi	.....	.....	.....
jeudi	.....	.....	.....
vendredi	.....	.....	.....
samedi	.....	.....	.....
dimanche	.....	.....	.....

Mes nuits tranquilles

Semaine 6

Une semaine pour mieux comprendre vos nuits

Chaque matin, consignez combien de temps vous avez dormi et qualifiez la nuit : apaisante, agitée, ou trop courte. Notez aussi votre ressenti au réveil, comme «détendu», « irritable », ou «énergisé».

Ce suivi vous aidera à ajuster vos habitudes de sommeil. En ajustant vos heures de coucher, vous pourrez tester ce qui fonctionne le mieux pour vous.

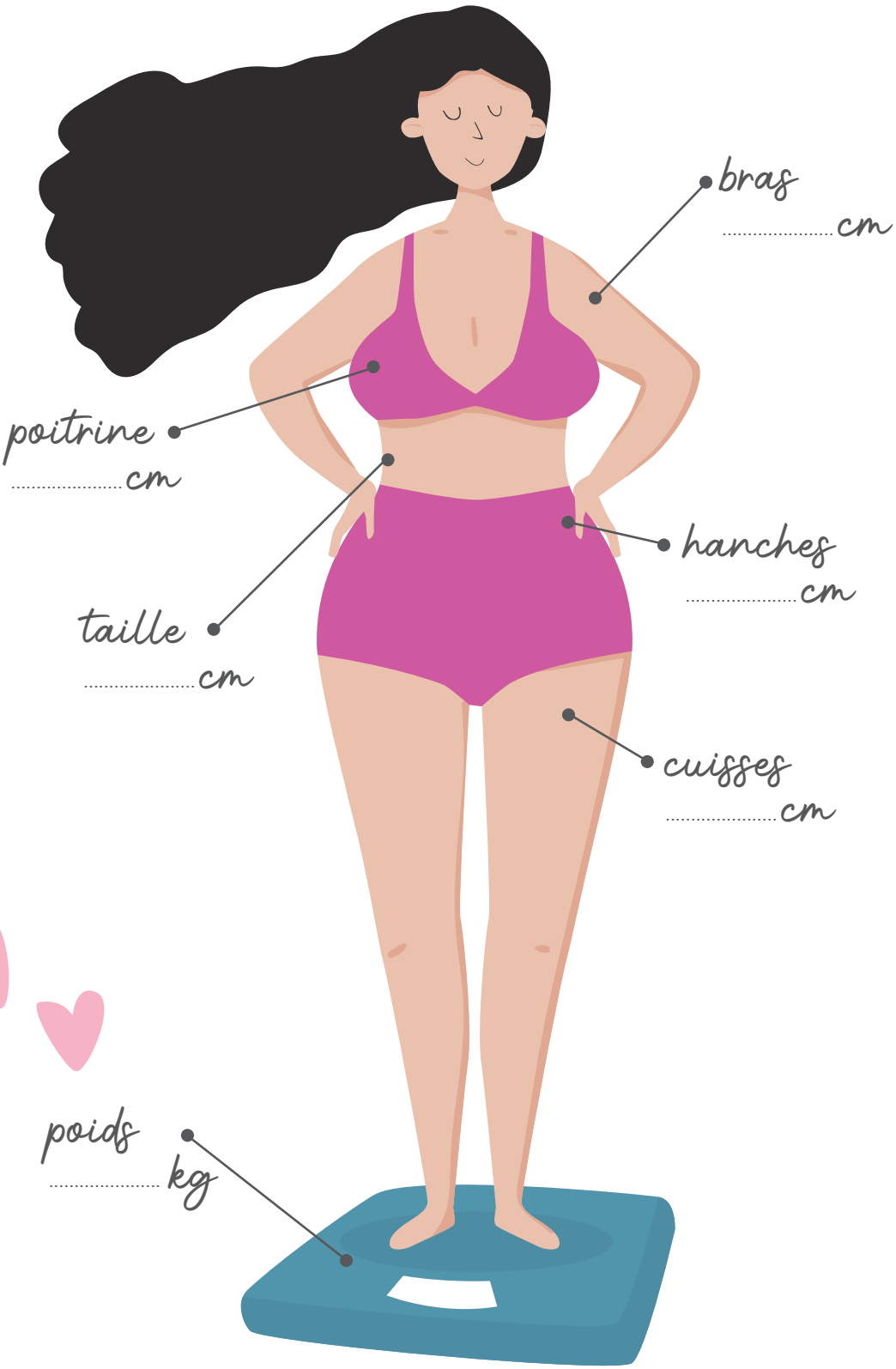
Le saviez-vous ?

Une température de chambre entre 16 et 20°C favorise un sommeil plus profond et de meilleure qualité. Une pièce trop chaude peut nuire à votre repos.

	qualité du sommeil	durée	humeur du matin
lundi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mardi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mercredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
jeudi	☁☁☁☁☁	.....	.....
vendredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
samedi	☁☁☁☁☁	.....	.....
dimanche	☁☁☁☁☁	.....	.....

L'atelier des mesures

Semaine 6



Prenez un moment pour célébrer et réfléchir

Consignez vos succès, même les tout petits, et savourez ce sentiment de satisfaction. Écrivez ce que vous avez traversé émotionnellement et ce qui a coloré vos journées.

Identifiez ce qui pourrait être ajusté ou changé pour la semaine suivante.

Imaginez une petite action constructive à essayer pour continuer à avancer.

Avant de refermer cette page, inscrivez une pensée de gratitude pour ce qui vous a apporté de la lumière.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

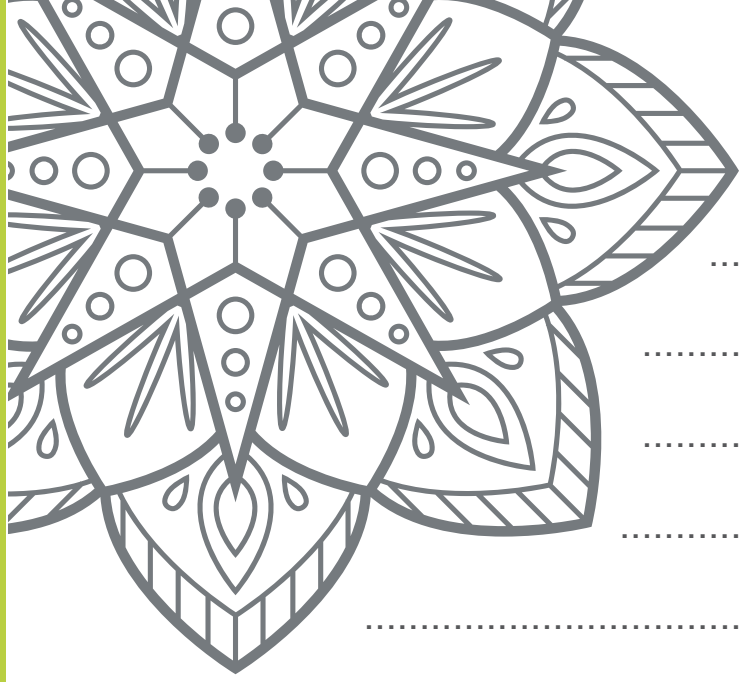
.....

.....

.....

.....

.....



Semaine 7

Menu de la semaine

Avec des menus planifiés, vous optimisez votre temps en cuisine. Vous regroupez certaines tâches, comme éplucher ou cuisiner en avance.

Cela vous permet de mieux gérer vos semaines chargées. Vous profitez d'une organisation fluide et de repas prêts sans effort. Un gain de temps précieux pour un quotidien apaisé.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Hydra' boost

Semaine 7

Prenez soin de vous avec l'eau !

Buvez entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour pour revitaliser votre corps. Notez chaque verre pour suivre vos efforts et rester motivé.

Vous verrez comment cela impacte votre énergie et votre moral. Pensez à garder une bouteille à portée de main. Faites de l'eau un allié précieux dans votre quotidien !

Le saviez-vous ?

Boire de l'eau peut aider à réduire la sensation de faim, en particulier avant les repas, ce qui favorise la gestion du poids.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Mon corps en mouvement

Semaine 7

Mettez votre corps en mouvement cette semaine

Ajoutez chaque jour dans votre tableau vos activités physiques, que ce soit une marche rapide, du jardinage ou une séance de sport. Notez la durée et prenez le temps de décrire vos sensations après.

Chaque geste actif, même modeste, contribue à votre bien-être global. Restez en mouvement et ressentez les bienfaits au quotidien.

Le saviez-vous ?

Une séance de 15 minutes de danse peut réduire les niveaux de stress et améliorer la concentration pour le reste de la journée.

	activité physique	durée	humeur
lundi	.....	.....	.....
mardi	.....	.....	.....
mercredi	.....	.....	.....
jeudi	.....	.....	.....
vendredi	.....	.....	.....
samedi	.....	.....	.....
dimanche	.....	.....	.....

Mes nuits tranquilles

Semaine 7

Évaluez votre sommeil et votre bien-être cette semaine

Débutez votre journée en inscrivant la durée et la qualité de votre sommeil, avec des termes tels que « réparateur », « instable », ou « trop court ».

Mentionnez également votre humeur matinale, comme « content », « épuisé », ou « vivifié », pour en tirer des enseignements précieux. Petit à petit, vous saurez mieux anticiper les jours où vous pourriez être plus fatigué.

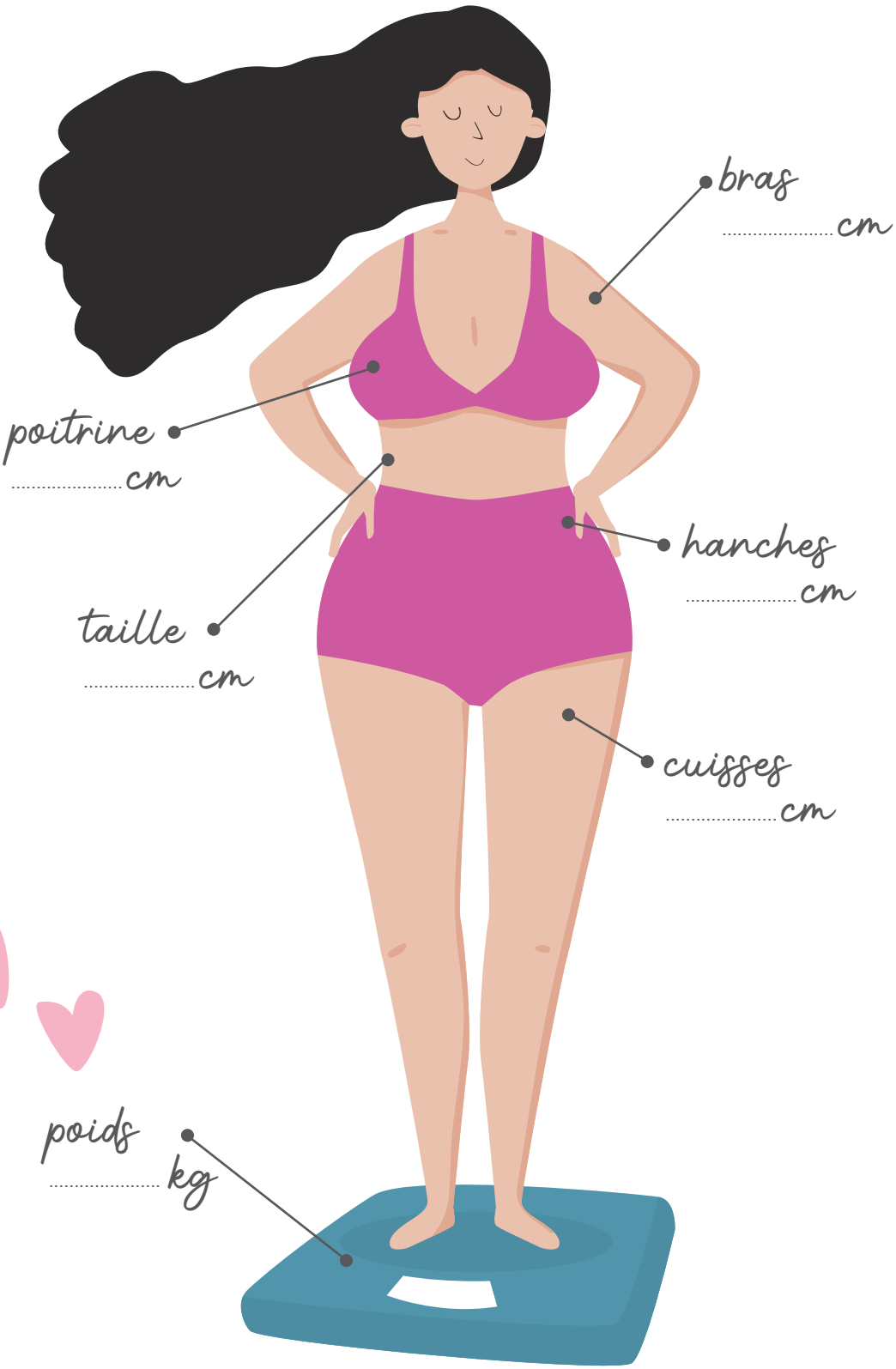
Le saviez-vous ?

Les rêves jouent un rôle dans la gestion des émotions et permettent au cerveau de traiter les événements vécus pendant la journée.

	qualité du sommeil	durée	humeur du matin
lundi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mardi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mercredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
jeudi	☁☁☁☁☁	.....	.....
vendredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
samedi	☁☁☁☁☁	.....	.....
dimanche	☁☁☁☁☁	.....	.....

L'atelier des mesures

Semaine 7



Les murmures du coeur

Semaine 7

Un instant pour revisiter votre semaine avec bienveillance

Écrivez vos réussites et les instants où vous vous êtes senti(e) fier(e), même pour de petits gestes.

Notez les émotions qui ont ponctué vos journées, qu'elles soient positives ou difficiles. Identifiez une chose à améliorer pour progresser sur votre chemin. I

maginez une action concrète et simple à tester la semaine prochaine.

Terminez en exprimant votre gratitude pour une personne ou un moment significatif.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

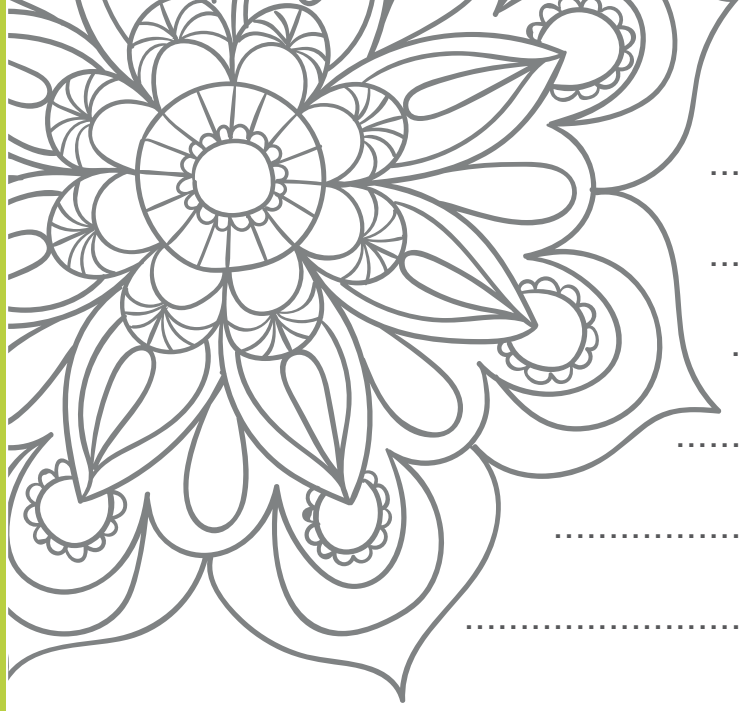
.....

.....

.....

.....

.....



Menu de la semaine

Semaine 8

La planification des menus s'ajuste à vos besoins spécifiques. Vous préparez des repas rapides pour les jours intenses et gourmands pour le week-end.

Vous anticipez vos contraintes tout en maintenant des repas équilibrés. Cette flexibilité renforce votre engagement vers une alimentation durable. Tout s'adapte à votre rythme.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Hydra' boost

Semaine 8

L'eau : votre meilleure alliée bien-être

Cette semaine, engagez-vous à boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour. À chaque verre, ajoutez une marque sur votre tracker.

Une hydratation suffisante booste votre énergie et soutient votre bonne humeur. Gardez une gourde ou un verre à vue pour ne pas oublier. Profitez des bienfaits de l'eau pour vous sentir au top !

Le saviez-vous ?

Votre corps perd de l'eau même en respirant, et ces pertes augmentent par temps sec ou froid.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Mon corps en mouvement

Semaine 8

Semaine spéciale activité physique

Notez chaque activité physique dans votre tableau, qu'il s'agisse d'un effort intense ou d'une simple tâche domestique. Indiquez la durée et prenez conscience de ce que ces mouvements vous apportent.

Même une courte danse ou une montée d'escalier peut faire la différence. L'activité physique améliore votre énergie et votre équilibre global.

Le saviez-vous ?

Le simple fait de marcher 10 minutes après un repas peut améliorer la digestion et réguler le taux de sucre dans le sang.

	activité physique	durée	humeur
lundi	.....	.....	.....
mardi	.....	.....	.....
mercredi	.....	.....	.....
jeudi	.....	.....	.....
vendredi	.....	.....	.....
samedi	.....	.....	.....
dimanche	.....	.....	.....

Mes nuits tranquilles

Semaine 8

Sept jours pour surveiller votre repos

Commencez chaque matin par indiquer le nombre d'heures dormies et une description de la nuit : paisible, agitée, ou insuffisante. Complétez avec un mot décrivant votre état au réveil, comme « relaxé », « épuisé », ou « en forme ».

Cela vous aidera à mieux adapter vos routines. Cela peut également vous motiver à essayer des techniques pour améliorer votre sommeil, comme la relaxation.

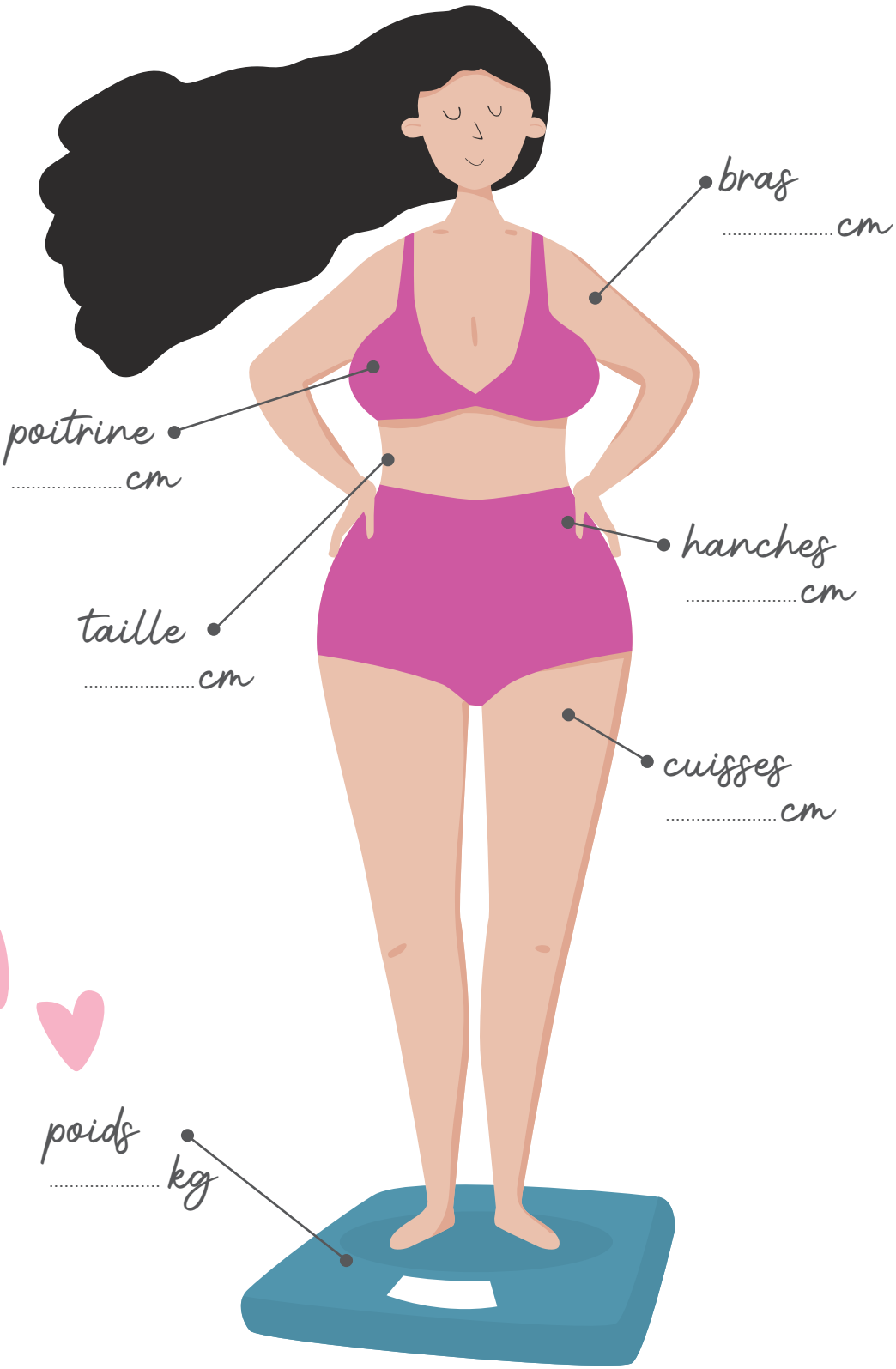
Le saviez-vous ?

L'apnée du sommeil, qui provoque des pauses respiratoires pendant la nuit, peut entraîner de la fatigue chronique et un risque accru de problèmes cardiovasculaires.

	qualité du sommeil	durée	humeur du matin
lundi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mardi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mercredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
jeudi	☁☁☁☁☁	.....	.....
vendredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
samedi	☁☁☁☁☁	.....	.....
dimanche	☁☁☁☁☁	.....	.....

L'atelier des mesures

Semaine 8

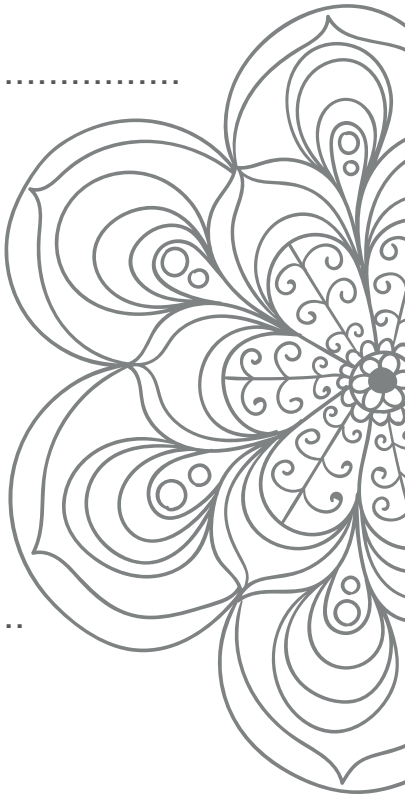


Prenez un moment pour faire le point sur votre semaine

Réfléchissez aux instants où vous vous êtes senti(e) fier(e) ou satisfait(e), même pour des petites choses. Notez vos émotions et ce qui a marqué vos journées, qu'elles soient positives ou non.

Identifiez ce qui pourrait être ajusté pour avancer vers vos objectifs. Imaginez une petite action à intégrer dans votre prochaine semaine pour progresser. T

erminez en exprimant une pensée de gratitude pour un moment ou une personne précieuse.



Menu de la semaine

En planifiant vos repas, vous décidez de ce qui entre dans vos assiettes (et votre corps !.). Vous réduisez les additifs, excès de sel ou sucres cachés.

Vous choisissez des aliments frais et sains, adaptés à vos goûts. Ce contrôle garantit une alimentation savoureuse et équilibrée. Vous retrouvez le plaisir de manger en toute sérénité.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Hydra' boost

Semaine 9

Défi bien-être : l'eau au centre de tout !

Hydratez-vous correctement en buvant 1,5 à 2 litres d'eau chaque jour. Suivez vos progrès en coloriant votre tracker à chaque verre terminé.

Vous sentirez peut-être un regain d'énergie et de sérénité. Gardez un verre ou une bouteille accessible pour simplifier cette habitude. Faites de l'eau votre priorité cette semaine.

Le saviez-vous ?

Une hydratation adéquate peut améliorer l'élasticité de la peau et lui donner un aspect plus lumineux.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Mon corps en mouvement

Semaine 9

Découvrez le pouvoir du mouvement cette semaine

Inscrivez chaque jour vos activités physiques dans le tableau, de la promenade au ménage, en passant par le sport. Précisez leur durée et décrivez vos sensations après coup.

Même les petites actions comptent pour votre bien-être, comme marcher plus ou bouger à la maison. Observez l'effet positif du mouvement sur votre humeur et votre énergie.

Le saviez-vous ?

Une activité physique modérée, comme une promenade de 20 minutes, peut augmenter votre créativité de 60% pendant plusieurs heures.

	activité physique	durée	humeur
lundi	.....	.....	.....
mardi	.....	.....	.....
mercredi	.....	.....	.....
jeudi	.....	.....	.....
vendredi	.....	.....	.....
samedi	.....	.....	.....
dimanche	.....	.....	.....

Mes nuits tranquilles

Semaine 9

Prenez conscience de vos cycles de sommeil cette semaine

Remplissez chaque matin le temps de sommeil et la qualité perçue : reposante, agitée, ou courte. Ajoutez une mention de votre humeur au réveil, comme « heureux », « fatigué », ou « revigoré ».

Ces notes vous guideront pour améliorer votre sommeil. À terme, cela vous permettra d'identifier vos nuits idéales pour optimiser votre bien-être.

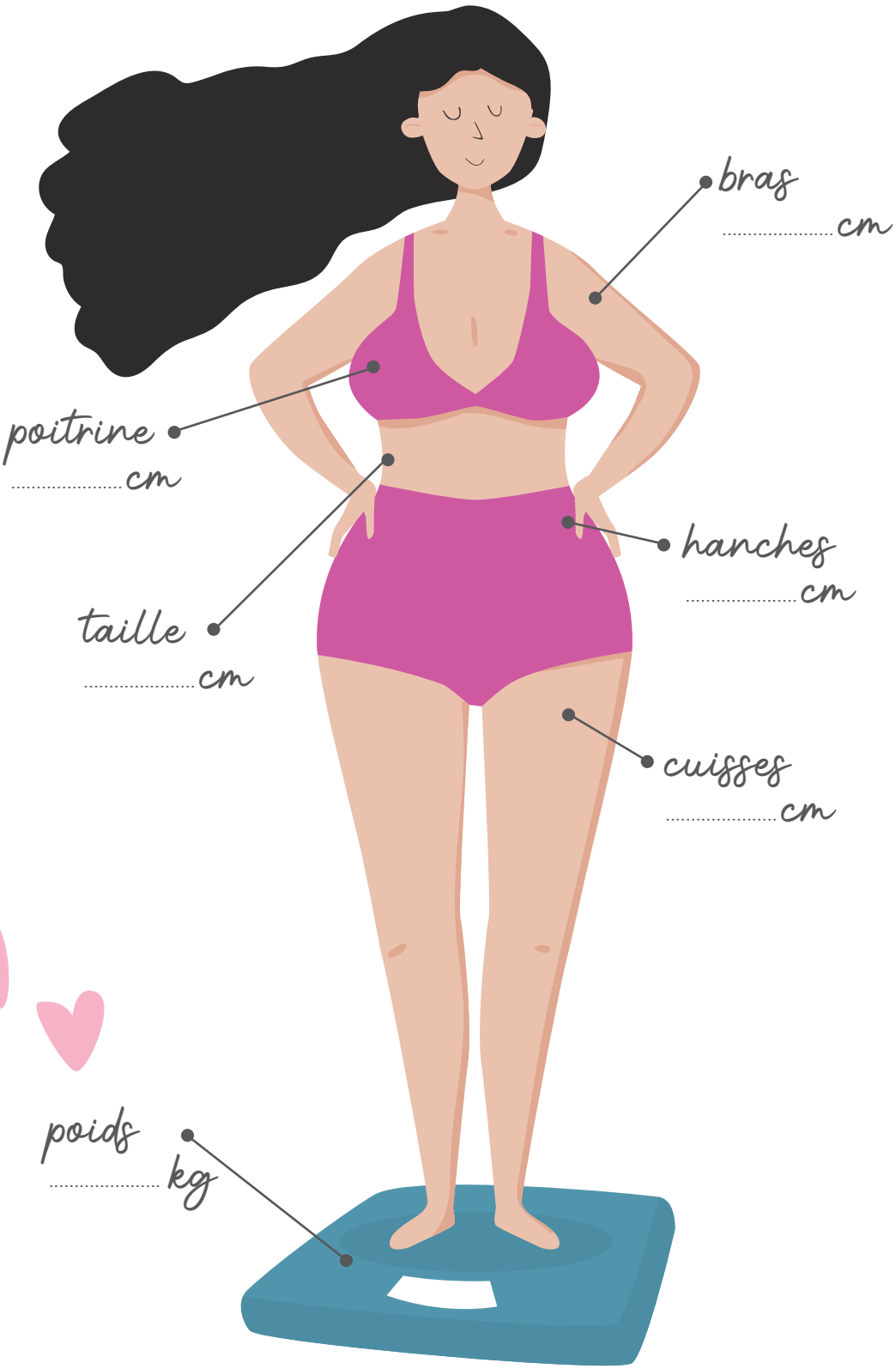
Le saviez-vous ?

Faire une sieste de 20 minutes en début d'après-midi peut booster votre énergie sans perturber votre sommeil nocturne. Une sieste trop longue, cependant, peut avoir l'effet inverse.

	qualité du sommeil	durée	humeur du matin
lundi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mardi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mercredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
jeudi	☁☁☁☁☁	.....	.....
vendredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
samedi	☁☁☁☁☁	.....	.....
dimanche	☁☁☁☁☁	.....	.....

L'atelier des mesures

Semaine 9



Bilan hebdomadaire : un moment rien qu'à vous

Prenez le temps de lister vos réussites de la semaine, même les plus petites, et d'en être fier(e).

Notez vos ressentis : quelles émotions ont marqué vos journées ? Repérez une habitude ou un détail à changer pour avancer vers vos objectifs.

Imaginez une action simple pour la semaine prochaine, un petit pas motivant. Inscrivez une pensée de gratitude pour quelqu'un ou quelque chose qui a égayé vos journées.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

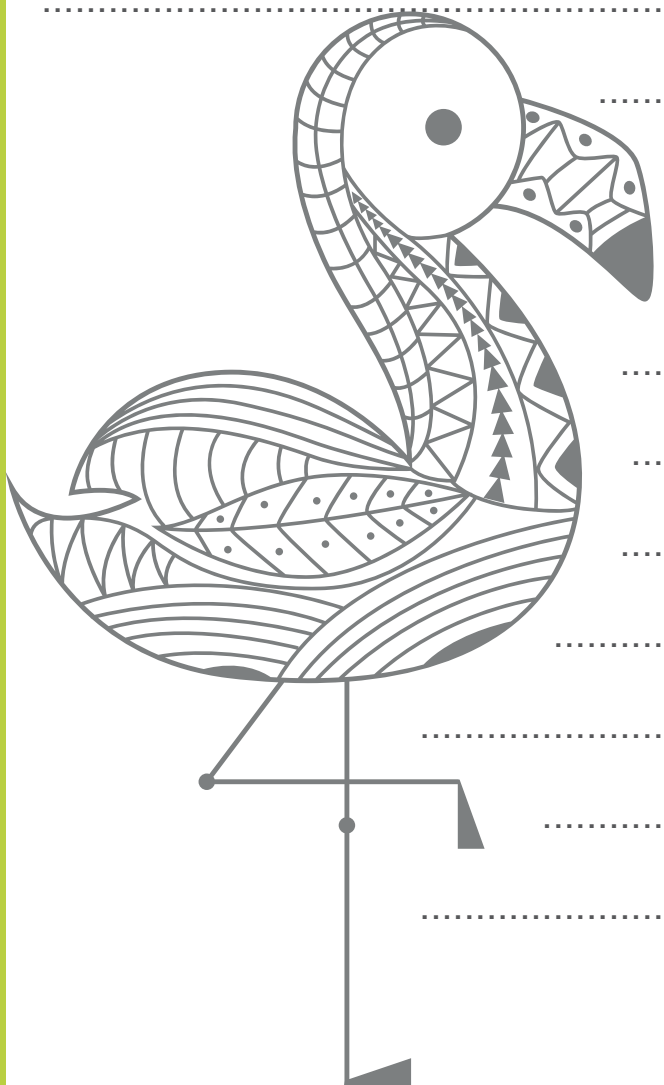
.....

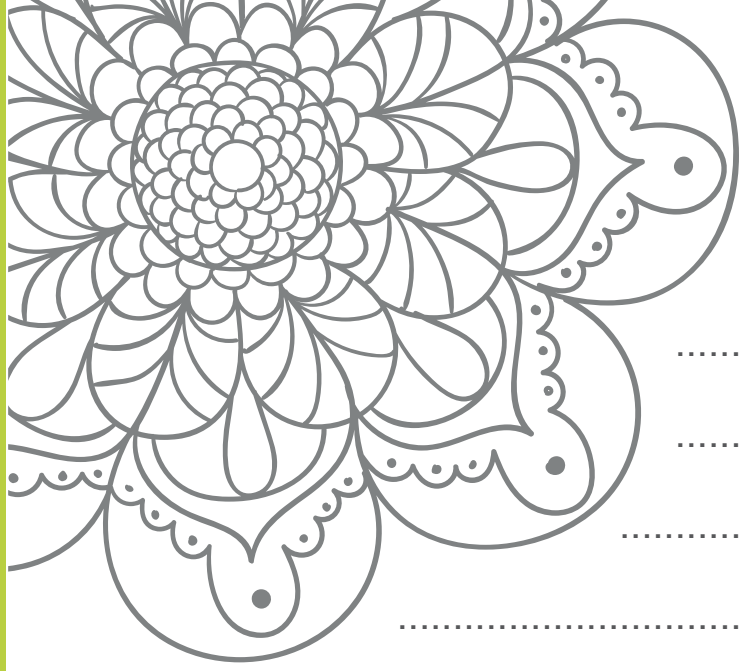
.....

.....

.....

.....





Menu de la semaine

Planifier ses repas réduit les envies de grignoter entre les repas. Savoir ce que vous allez manger rassure et structure vos journées.

Vous avez toujours une alternative saine sous la main. Cela vous aide à rester aligné avec vos objectifs. Fini les écarts alimentaires liés à l'improvisation.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Hydra' boost

Semaine 10

Adoptez la bonne habitude

Votre objectif cette semaine est simple : 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Marquez chaque verre dans votre suivi pour maintenir le cap.

L'eau hydrate votre corps et clarifie votre esprit. Placez une gourde près de vous pour ne jamais l'oublier. Cette petite habitude a un grand impact sur votre bien-être.

Le saviez-vous ?

Le cerveau est composé de près de 75% d'eau, ce qui en fait un organe particulièrement sensible à la déshydratation.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Mon corps en mouvement

Semaine 10

Activez votre bien-être cette semaine

Chaque jour, notez dans votre tableau vos activités physiques, qu'il s'agisse de petites tâches ou d'un exercice structuré. Indiquez combien de temps vous y avez consacré et ce que vous avez ressenti après.

Tout compte, des actions simples comme ranger ou jardiner aux efforts plus intenses. Ressentez le lien entre l'activité et votre équilibre global.

Le saviez-vous ?

Prendre une pause active de 5 minutes toutes les heures améliore votre circulation sanguine et réduit les douleurs liées à la sédentarité.

	activité physique	durée	humeur
lundi	.....	.....	.....
mardi	.....	.....	.....
mercredi	.....	.....	.....
jeudi	.....	.....	.....
vendredi	.....	.....	.....
samedi	.....	.....	.....
dimanche	.....	.....	.....

Mes nuits tranquilles

Semaine 10

Un suivi pour des nuits plus réparatrices cette semaine

Notez chaque jour la durée de votre sommeil ainsi que son ressenti, comme «paisible», «interrompu», ou « insuffisant ». Ajoutez votre humeur au réveil, par exemple « calme », « stressé », ou « plein d'énergie ».

Cette régularité vous aidera à trouver un meilleur équilibre. Vous pourrez ainsi mieux comprendre l'influence de vos habitudes sur votre repos.

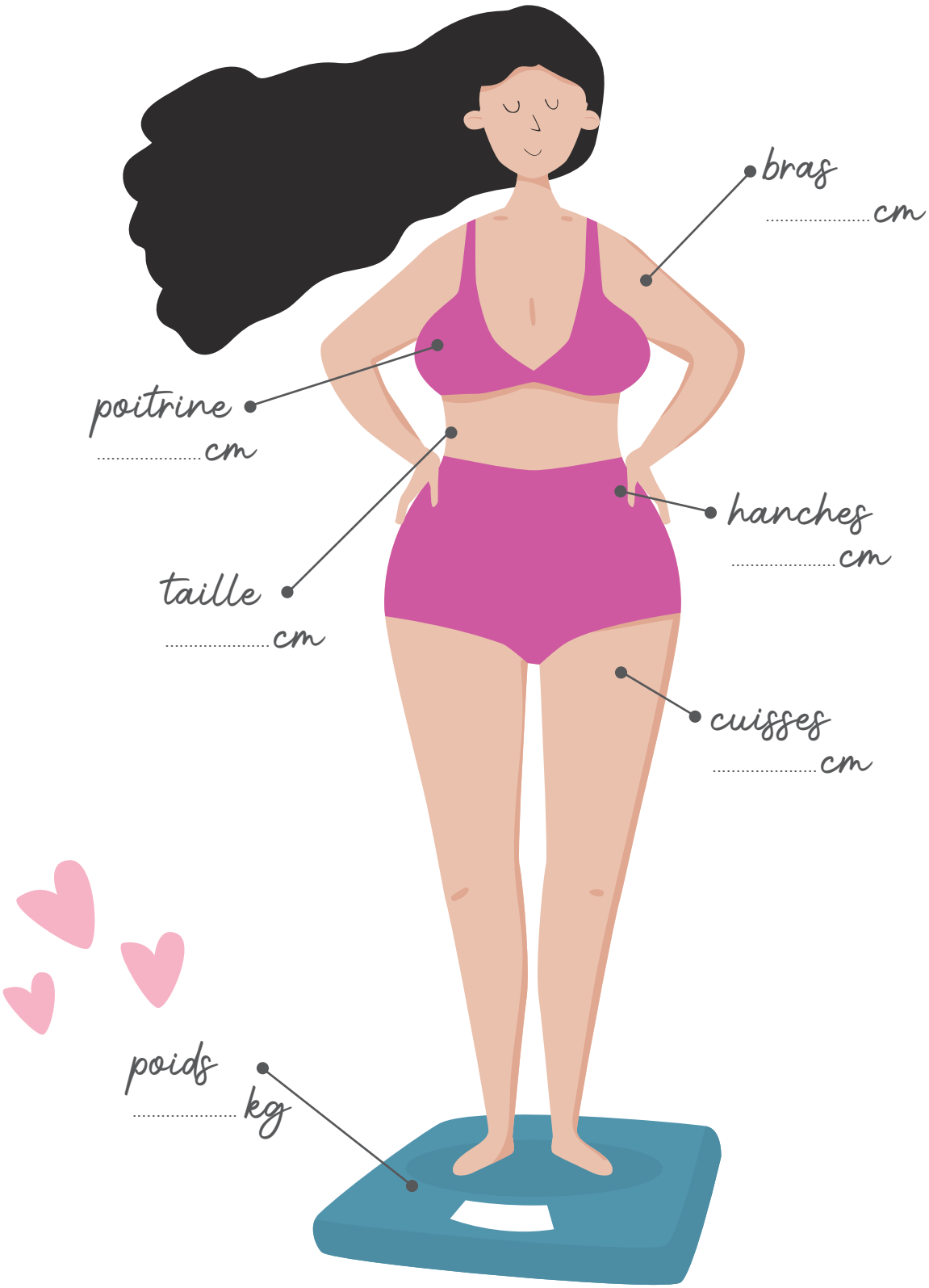
Le saviez-vous ?

Les cycles de sommeil durent environ 90 minutes, et se réveiller en fin de cycle permet de se sentir plus alerte et moins groggy.

	qualité du sommeil	durée	humeur du matin
lundi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mardi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mercredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
jeudi	☁☁☁☁☁	.....	.....
vendredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
samedi	☁☁☁☁☁	.....	.....
dimanche	☁☁☁☁☁	.....	.....

L'atelier des mesures

Semaine 10



Les murmures du coeur

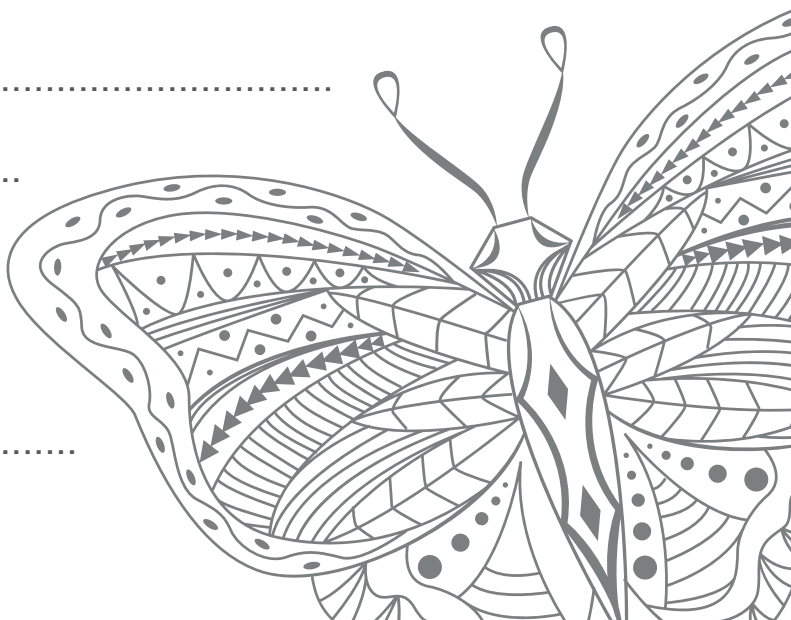
Semaine 10

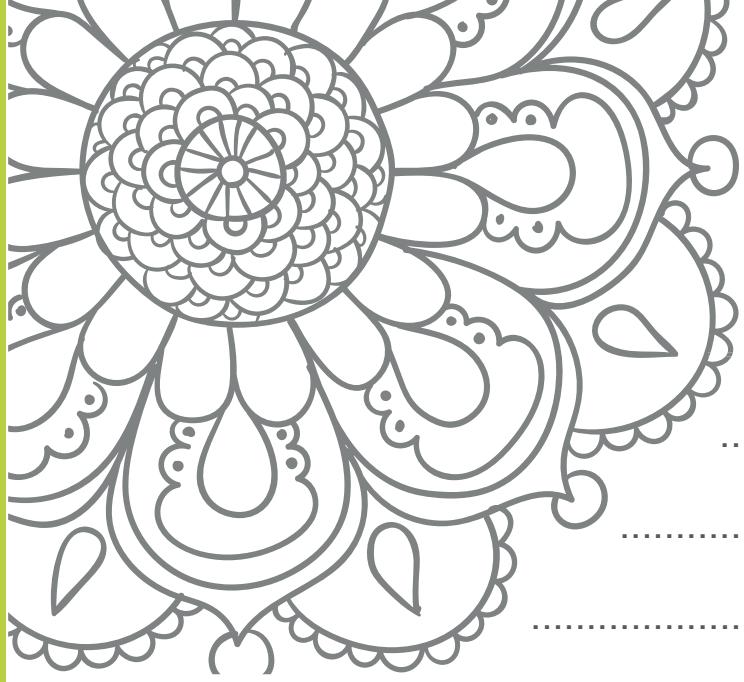
Ce moment est dédié à votre introspection hebdomadaire

Listez vos succès, petits ou grands, et prenez un instant pour les célébrer. Écrivez les émotions qui vous ont accompagné cette semaine, positives ou non.

Identifiez une petite chose à ajuster pour aller plus loin dans vos progrès. Visualisez une action accessible et inspirante pour la semaine à venir.

Exprimez votre gratitude pour une personne ou un événement marquant.





Menu de la semaine

Lors des périodes intenses, des repas planifiés sont un véritable atout. Vous gagnez du temps et évitez de céder aux solutions rapides.

Votre alimentation reste équilibrée et adaptée à vos besoins. Même dans les imprévus, vous restez maître de vos choix. Une organisation clé pour traverser les semaines chargées.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Hydra' boost

Semaine 11

Hydratez-vous pour rayonner !

Cette semaine, engagez-vous à boire entre 1,5 et 2 litres d'eau chaque jour. Coloriez un verre sur votre tracker après chaque consommation.

Une bonne hydratation soutient votre énergie, votre concentration et votre beauté intérieure. Gardez un verre d'eau toujours à portée de vue. Offrez à votre corps ce dont il a besoin !

Le saviez-vous ?

Les aliments riches en eau, comme les concombres, les pastèques ou les oranges, peuvent contribuer à votre hydratation quotidienne.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Mon corps en mouvement

Semaine 11

Faites bouger votre quotidien cette semaine

Consignez chaque mouvement actif, qu'il soit grand ou petit, dans votre tableau. Notez la durée et prenez un moment pour observer l'impact sur votre énergie et votre bien-être.

Chaque geste, comme prendre les escaliers ou marcher, compte pour votre santé. Faites de l'activité physique une habitude qui enrichit vos journées.

Le saviez-vous ?

Faire des exercices d'équilibre, comme tenir sur une jambe, renforce les muscles profonds et prévient les chutes en vieillissant.

	activité physique	durée	humeur
lundi	.....	.....	.....
mardi	.....	.....	.....
mercredi	.....	.....	.....
jeudi	.....	.....	.....
vendredi	.....	.....	.....
samedi	.....	.....	.....
dimanche	.....	.....	.....

Mes nuits tranquilles

Semaine 11

Découvrez vos besoins en sommeil cette semaine

Chaque matin, évaluez combien de temps vous avez dormi et la qualité de votre nuit : reposante, agitée, ou insuffisante. Inscrivez aussi un mot décrivant votre réveil, comme « satisfait », « épuisé », ou « motivé ».

Cela vous permettra d'optimiser vos nuits. Avec le temps, vous pourrez ajuster vos horaires pour un meilleur équilibre.

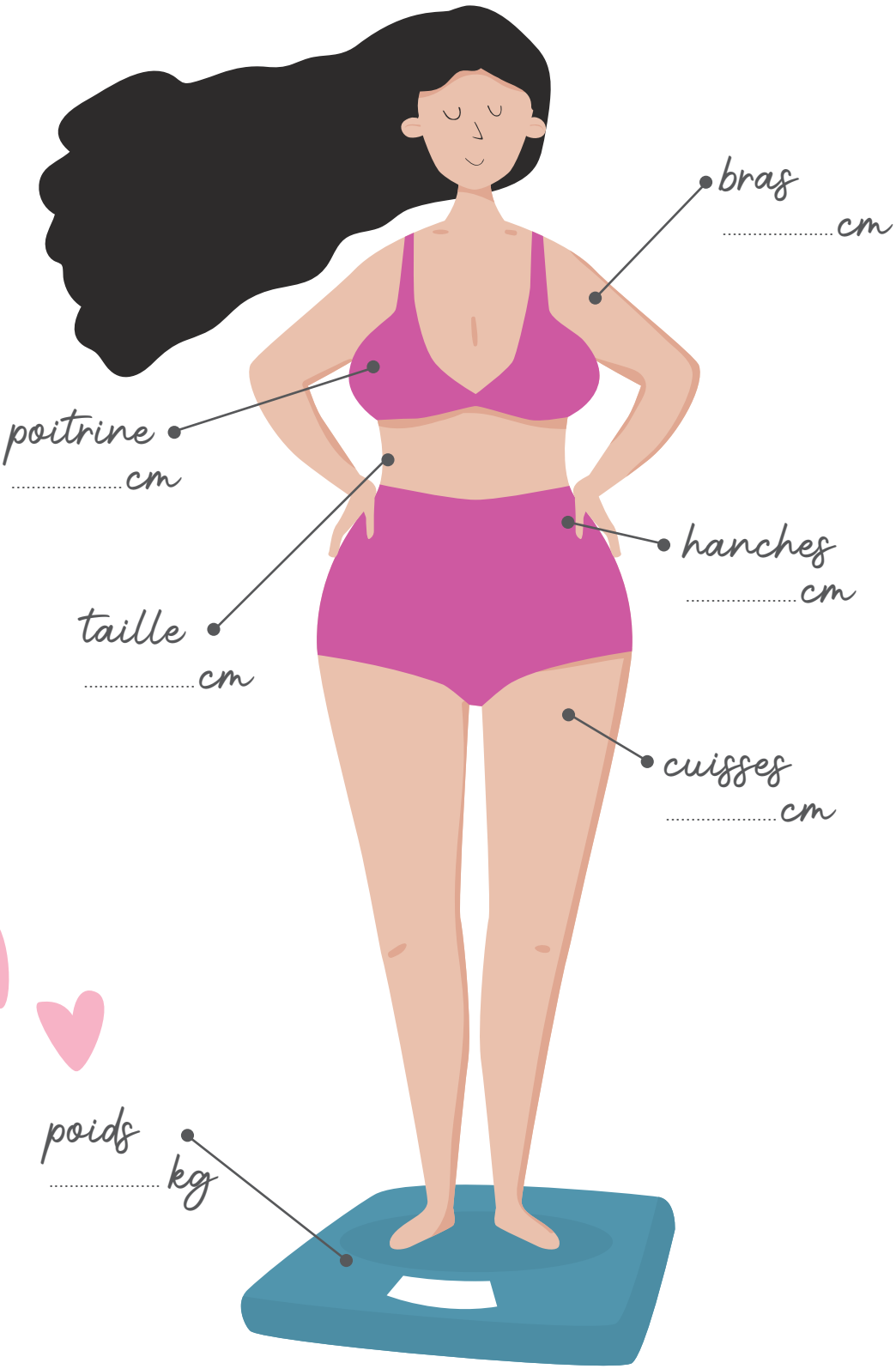
Le saviez-vous ?

Les personnes qui dorment mal ont souvent des taux plus élevés d'anxiété ou de dépression. Le sommeil est étroitement lié à la santé mentale.

	qualité du sommeil	durée	humeur du matin
lundi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mardi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mercredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
jeudi	☁☁☁☁☁	.....	.....
vendredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
samedi	☁☁☁☁☁	.....	.....
dimanche	☁☁☁☁☁	.....	.....

L'atelier des mesures

Semaine 11



Les murmures du coeur

Semaine 11

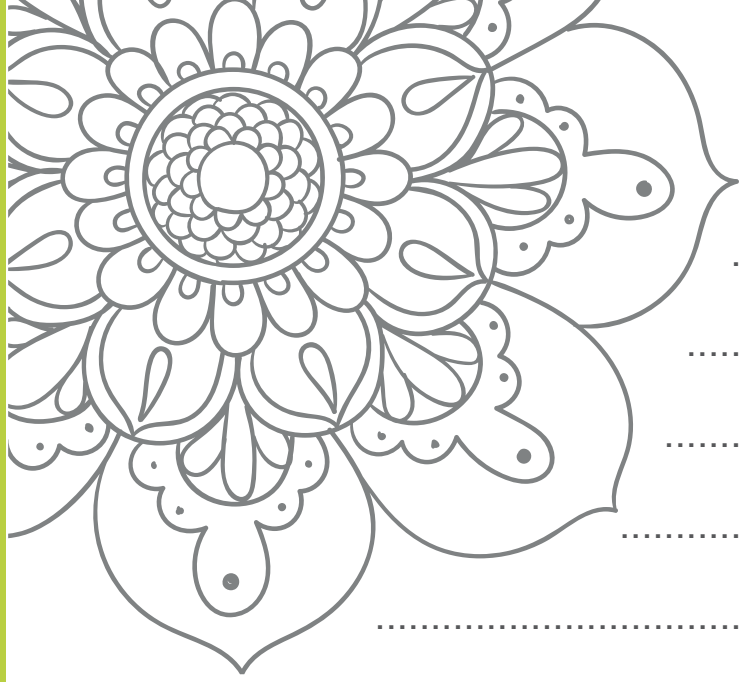
Un temps pour vous recentrer et avancer

Célébrez vos réussites de la semaine, même celles qui semblent minimes, en les notant ici.

Écrivez vos ressentis et les émotions qui ont ponctué vos journées, heureuses ou plus difficiles.

Identifiez ce qui peut être ajusté pour mieux avancer. Projetez-vous avec une petite action motivante à entreprendre la semaine prochaine.

Terminez avec une pensée de gratitude pour un instant ou une personne qui a illuminé votre semaine.



Semaine 12

Menu de la semaine

Planifier ses repas est une démarche active et réfléchie. Vous prenez soin de votre santé en choisissant des aliments de qualité.

Vous vous reconnectez au le plaisir de manger et de cuisiner pour vous-même. Cela renforce votre engagement vers une alimentation saine et durable. Une étape essentielle sur le chemin de l'équilibre.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Hydra' boost

Semaine 12

L'eau, clé d'une semaine équilibrée

Atteignez votre quota quotidien de 1,5 à 2 litres d'eau en vous lançant ce défi. Utilisez votre tracker pour suivre vos progrès et célébrer chaque verre bu.

Une hydratation régulière favorise votre vitalité et votre bien-être général. Gardez une bouteille à portée de main pour y penser sans effort. Cette semaine, l'eau devient votre meilleur allié.

Le saviez-vous ?

Boire de l'eau froide peut légèrement augmenter votre métabolisme, car le corps doit la réchauffer pour l'assimiler.

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

Mon corps en mouvement

Semaine 12

Transformez vos mouvements en bien-être cette semaine

Inscrivez chaque jour vos activités physiques dans le tableau, qu'il s'agisse d'un effort sportif ou de tâches domestiques. Indiquez combien de temps vous avez bougé et ce que cela vous a apporté.

Même les petits gestes comme une courte marche ou une danse rapide contribuent à votre forme. Vivez les bienfaits du mouvement sur votre énergie et votre humeur.

Le saviez-vous ?

Jouer avec vos enfants ou votre animal de compagnie est une activité physique qui peut brûler jusqu'à 200 calories en 30 minutes, tout en renforçant les liens affectifs.

	activité physique	durée	humeur
lundi	.....	.....	.....
mardi	.....	.....	.....
mercredi	.....	.....	.....
jeudi	.....	.....	.....
vendredi	.....	.....	.....
samedi	.....	.....	.....
dimanche	.....	.....	.....

Mes nuits tranquilles

Semaine 12

Une semaine pour améliorer votre sommeil

Débutez votre journée en consignant la durée et la qualité de votre sommeil, par exemple «réparateur», « troublé », ou « insuffisant ». Ajoutez un mot sur votre état au réveil, tel que « calme », « irritable », ou « enthousiaste ».

Ce suivi favorise un sommeil et un réveil équilibrés. Vous constaterez également comment votre sommeil influence vos journées.

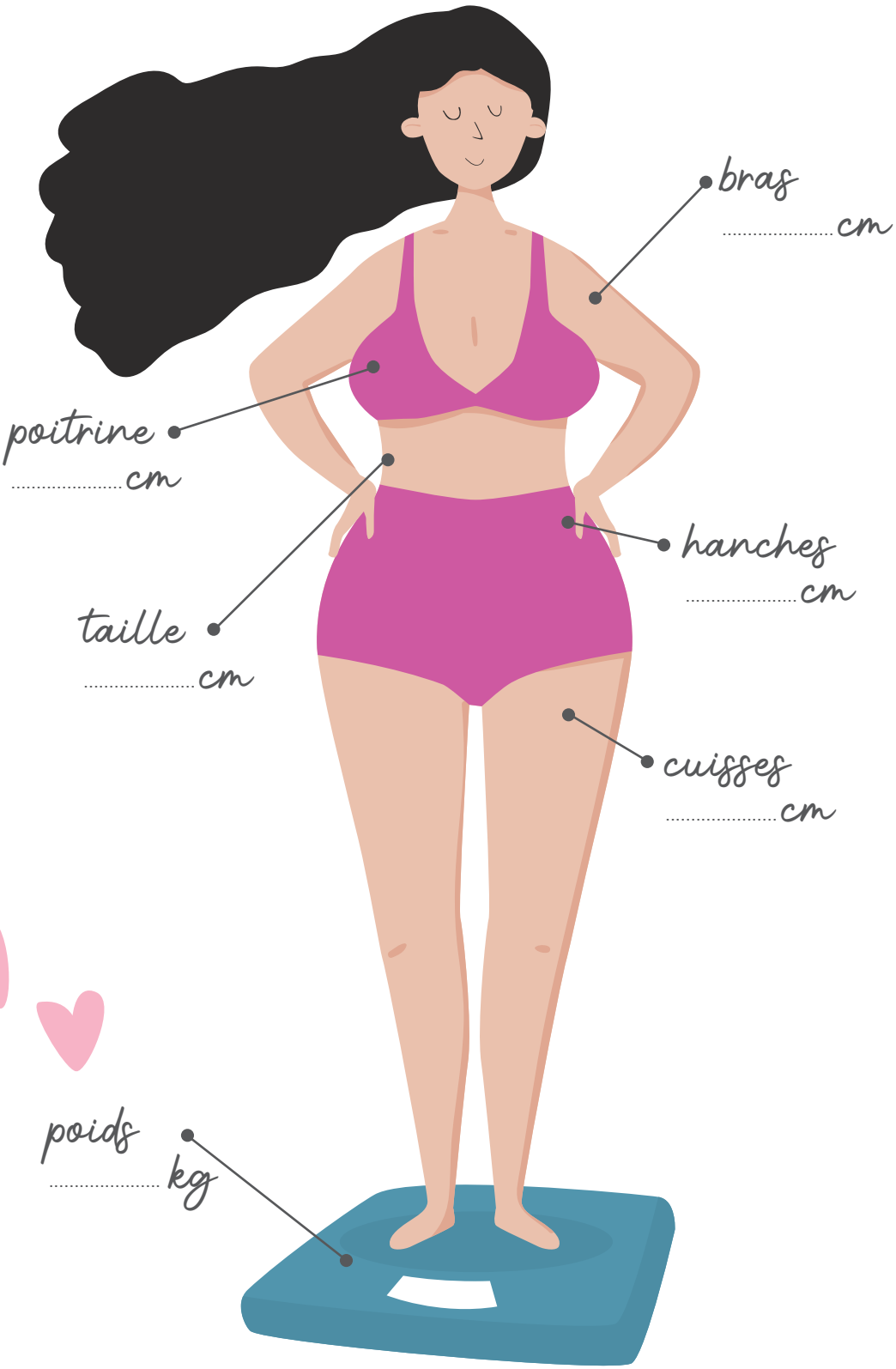
Le saviez-vous ?

Dormir sur le côté peut réduire les ronflements et favoriser une meilleure respiration, en particulier pour ceux qui souffrent d'apnée du sommeil.

	qualité du sommeil	durée	humeur du matin
lundi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mardi	☁☁☁☁☁	.....	.....
mercredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
jeudi	☁☁☁☁☁	.....	.....
vendredi	☁☁☁☁☁	.....	.....
samedi	☁☁☁☁☁	.....	.....
dimanche	☁☁☁☁☁	.....	.....

L'atelier des mesures

Semaine 12



Semaine 12

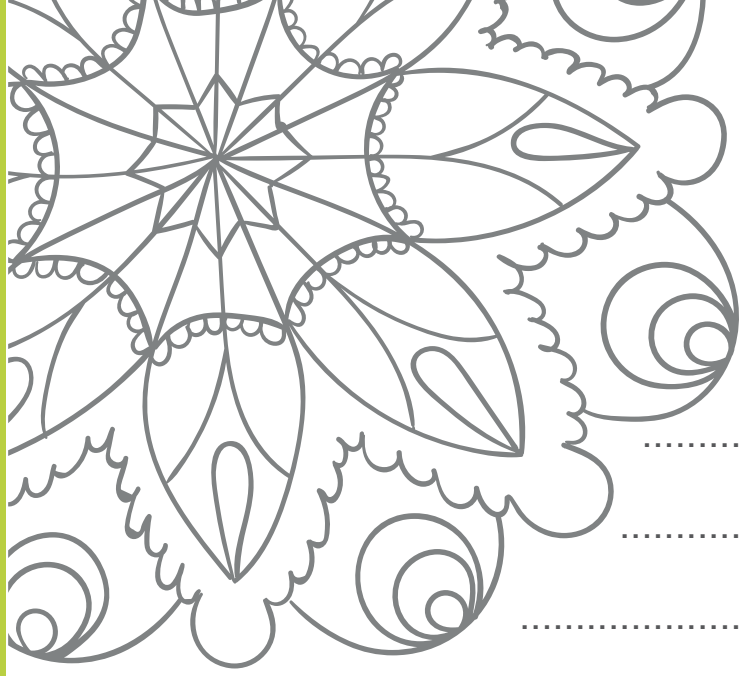
Revenez sur votre semaine avec bienveillance

Prenez un moment pour écrire vos succès et en être fier(e), même les plus simples.

Consignez vos ressentis et les émotions marquantes de votre semaine, qu'elles soient positives ou non.

Repérez une petite chose à modifier ou améliorer pour continuer à progresser. Visualisez une action motivante et accessible pour la semaine prochaine.

Inscrivez enfin une pensée de gratitude pour ce qui a embelli vos journées.

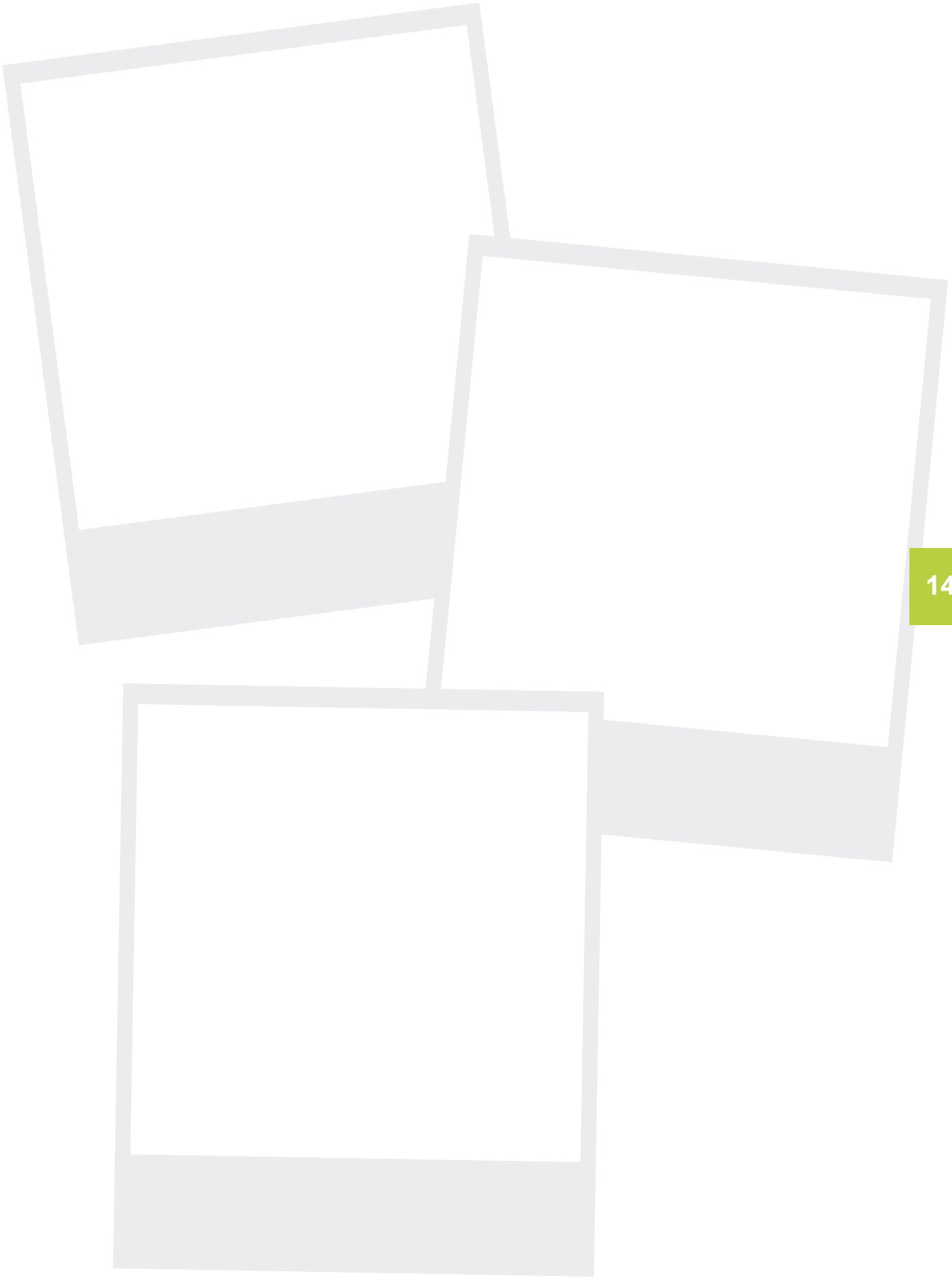


Mon évolution

Je reporte mes mesures

Semaine	Poids	Poitrine	Bras	Taille	Hanches	Cuisses
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Je colle des photos de moi



Mon chemin du progrès

Cet exercice est une réflexion structurée en trois étapes qui vous aide à prendre conscience de vos évolutions personnelles et à planifier vos progrès futurs. Dans la première étape, vous identifiez vos anciennes habitudes ou comportements limitants. Ensuite, vous notez les transformations positives déjà réalisées.

Enfin, vous définissez ce que vous souhaitez encore améliorer pour aligner davantage vos actions sur vos aspirations. Ce processus vous permet de mesurer vos avancées et de fixer des objectifs concrets pour l'avenir.

Pourquoi faire cet exercice ?

- Prendre conscience de vos progrès : Il met en lumière les changements positifs que vous avez déjà accomplis, renforçant votre motivation et votre confiance.
- Identifier vos points d'amélioration : En reconnaissant vos anciennes habitudes, vous repérez ce qui reste à travailler pour progresser davantage.
- Clarifier vos objectifs futurs : Vous définissez des actions précises pour atteindre vos aspirations personnelles et renforcer votre bien-être.
- Renforcer votre engagement : Ce travail écrit vous permet de consolider votre intention de transformation et de la rendre plus tangible.

Conseils pour bien le faire

- Prenez un moment de calme : Installez-vous dans un espace où vous pourrez réfléchir sans distraction.
- Soyez honnête avec vous-même : Notez vos anciennes habitudes sans jugement, en restant objectif.
- Célébrez vos réussites : Mettez en valeur les changements positifs réalisés, aussi petits soient-ils, car ils témoignent de votre progression.
- Soyez précis dans vos objectifs : Dans la section «Demain», formulez vos points d'amélioration de manière claire et mesurable. Par exemple : « Prendre le temps de savourer mes repas » au lieu de « Manger mieux ».

Pour aller plus loin :

- Visualisez vos réussites : Prenez quelques minutes pour vous imaginer vivant les changements souhaités, en ressentant les émotions associées.
- Créez un plan d'action : Transformez vos points d'amélioration en étapes concrètes et planifiez-les dans votre agenda.
- Associez l'exercice à une pratique de gratitude : Chaque jour, notez une réussite ou un progrès lié à vos changements pour renforcer votre sentiment d'accomplissement.

Avant	Maintenant
J'avais pour habitude de	Ce que j'ai réussi à mettre en place
○ Finir mon assiette	.....
○ Finir les plats	.....
○ Manger en fonction de la date de péremption	.....
○ Manger ce qu'il y a	.....
○ Manger vite	.....
○ Manger certaines choses et pas d'autres	.....
○ Manger gras	.....
○ Manger beaucoup	.....
○ Manger en grosse quantité	.....
○ Manger par politesse quand vous êtes invitée	.....
○ Se resservir pour faire plaisir	.....
○ Prendre systématiquement entrée, plat, dessert	.....
○ Manger à heure fixe	.....
○ Manger par peur d'avoir faim	.....
○ Mais aussi	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Demain : ce que je veux pour moi
Je note ici mes points d'améliorations

Mon tableau des réussites

Le Tableau des Réussites est un exercice conçu pour faire un bilan des 12 semaines de votre programme de manière visuelle et motivante. Il consiste à dresser un tableau ou une carte mentale où vous rassemblez toutes vos avancées, grandes ou petites, dans différents domaines de votre vie.

Cet outil vous permet de valoriser votre parcours, de prendre conscience des transformations opérées, et de cultiver une attitude de gratitude envers vous-même. Le Tableau des Réussites est un outil puissant pour clôturer votre programme avec une énergie positive et une reconnaissance envers vous-même, tout en vous projetant vers vos prochaines étapes.

Pourquoi faire cet exercice ?

- Renforcer la confiance en soi : Mettre en lumière vos succès, même les plus modestes, vous aide à réaliser le chemin parcouru et à croire en votre capacité à atteindre vos objectifs.
- Célébrer vos progrès : Cet exercice est une occasion de vous féliciter pour les efforts accomplis et de reconnaître vos avancées sur le plan physique, émotionnel ou mental.
- Favoriser la motivation future : Ce bilan positif vous donne envie de continuer à progresser et vous inspire pour vos prochains objectifs.
- Apprécier la globalité de votre transformation : Vous intégrez les changements dans toutes les sphères de votre vie, au-delà des simples résultats physiques ou chiffrés.

Conseils pour bien le faire

- Choisissez votre support : Prenez une grande feuille, un carnet, ou créez un tableau numérique (mindmap, tableau visuel).
- Identifiez vos réussites : Classez vos progrès par catégories, comme :
  - Santé et Bien-être
  - Émotions et Mental
  - Relations et Vie sociale
  - Apprentissages :
- Utilisez des symboles ou des couleurs : des mots-clés, des dessins, des stickers ou des couleurs pour personnaliser votre tableau et rendre l'expérience joyeuse.
- Ajoutez des anecdotes ou des dates : Notez des moments précis ou des anecdotes marquantes qui illustrent vos réussites.

Pour aller plus loin :

- Revisitez votre tableau régulièrement : Ajoutez des réussites au fur et à mesure, même après la fin du programme, pour continuer à cultiver la gratitude.
- Transformez-le en tableau de vision : Intégrez vos futurs objectifs à côté de vos réussites pour créer une dynamique entre passé, présent et avenir.
- Partagez votre tableau : Discutez de vos réussites avec un proche ou un groupe de soutien pour recevoir des encouragements et partager votre fierté.

La lettre à mon "moi" du début

La Lettre à Mon Moi du Début est un exercice d'écriture introspective qui vous invite à vous adresser à la version de vous-même au tout début du programme. C'est une manière de revisiter vos attentes, vos peurs, vos doutes, mais aussi de mesurer le chemin parcouru et de vous féliciter pour vos progrès.

Cet exercice symbolise la connexion entre le point de départ et la personne que vous êtes devenue après 12 semaines de transformation. C'est un cadeau que vous vous faites à vous-même, un moyen de vous reconnecter avec votre parcours, de célébrer votre transformation, et de poser un regard bienveillant sur votre cheminement.

Pourquoi faire cet exercice ?

- Célébrer vos progrès : En comparant vos pensées et émotions initiales à votre situation actuelle, vous prenez conscience de l'ampleur de votre évolution.
- Renforcer votre estime personnelle : Reconnaître vos efforts et vos réussites aide à développer une image positive de vous-même.
- Apprécier vos apprentissages : Vous pouvez observer les compétences, connaissances ou forces intérieures acquises au fil du programme.
- Intégrer les transformations : Cet exercice vous permet de consolider vos changements, les ancrant profondément dans votre esprit et votre cœur.

Comment rédiger cette lettre ?

- Prenez un moment de calme : Installez-vous confortablement, dans un endroit où vous pouvez réfléchir en toute sérénité.
- Imaginez votre moi du début : Pensez à l'état d'esprit que vous aviez il y a 12 semaines. Quels étaient vos doutes, vos attentes, vos espoirs ?
- Exprimez vos ressentis : Parlez à votre « vous » d'il y a 12 semaines avec bienveillance et honnêteté. Vous pourriez aborder :
  - Vos pensées et émotions initiales.
  - Les défis que vous avez relevés.
  - Les réussites dont vous êtes fier.
  - Les apprentissages marquants.
- Félicitez-vous : Prenez le temps de souligner vos efforts et vos accomplissements, aussi petits soient-ils.

Pour aller plus loin :

- Relisez cette lettre régulièrement : Elle deviendra un ancrage puissant pour vous rappeler vos capacités.
- Écrivez une réponse de votre moi du début : Mettez-vous dans la peau de cette version de vous-même et répondez à la lettre. Cela peut révéler des aspects inattendus de votre parcours.
- Créez un rituel symbolique : Pliez cette lettre et conservez-la dans un endroit spécial, ou lisez-la à voix haute pour renforcer son impact.

Chèr moi

Introduction : « Cher moi du début, je me souviens de toi, hésitant mais plein d'espoir en entamant ce programme... »
Partie 1 : Les émotions initiales : Décrivez vos attentes, vos craintes, vos aspirations au début du programme.
Partie 2 : Le chemin parcouru : Parlez des défis que vous avez affrontés et des moments où vous vous êtes surpassé.
Partie 3 : Les réussites : Listez vos victoires, grandes et petites, et ce que vous en retirez aujourd'hui.
Conclusion : « Merci d'avoir eu le courage de commencer ce voyage. Je suis fier de toi et enthousiaste pour la suite. »

Félicitations !

méthode help

Harmonisation Emotionnelle & Libération profonde

Karine Paumier
Tel. : 06 82 04 98 84
www.methodehelp.fr