



ARNAUD
JOUBAIRE

Les 50 clés du bien-être et de la santé !

Secoués par des rythmes professionnels, personnels et médiatiques effrénés, accros à la technologie et au confort, et perturbés par le sentiment d'incertitude lié aux multiples crises (économique, écologique, sanitaire, identitaire), les citoyens sont, pour la plupart, bien décidés à se protéger des secousses de l'Histoire, profitant à plein des opportunités de se « faire du bien ».

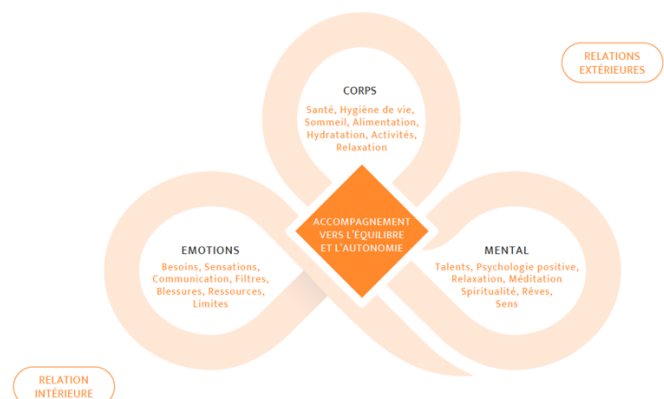
À ce titre, les "individus consommateurs" entretiennent avec les institutions, les entreprises et les marques un rapport de plus en plus franc : ils favorisent les produits, les services et les entreprises qui épousent leur approche holistique de la santé et du bien-être au quotidien.

Retrouvez ici, les 50 principales clés du bien-être et de la santé !



Les 4 principaux critères du bien-être personnel

1. Prendre soin de son corps
2. Vivre ses émotions
3. Apaiser son mental
4. Vivre en conscience



Global Wellness - Déclaration d'activité de formation n° 11 95 04 37 395

www.plateformeformation.fr



Les 5 principaux critères du bien-être au travail

1. La bonne santé

Absence ou gestion des maladies physiques ou mentales - Facteurs de protection de la santé, hygiène de vie, prévention des risques psycho sociaux

2. L'estime de soi

Reconnaissance, renforcements, etc. - Travail gratifiant, propice au développement personnel - Sens et valeur donnés à son travail

3. Les émotions agréables

L'intelligence émotionnelle - L'implantation d'activités plaisantes - L'empathie, le pardon, etc.

4. Les relations sociales

Sentiment d'appartenance, collectif, etc. - Respects, soutien, etc. - Comportements affirmés

5. L'investissement raisonné

La motivation - Le « Workaholisme », la dépendance - L'équilibre vie professionnelle, vie personnelle





Les 3 principaux critères de santé

1. Critères de santé physique

- Capacité de créativité et d'adaptation
- Symptômes de l'intérieur vers l'extérieur
- Symptômes du centre vers la périphérie

2. Critères de santé émotionnelle

- Sentiment d'unité avec soi, les autres et le monde extérieur
- Amour de soi et des autres
- Activité dynamique, « passion »

3. Critères de santé spirituelle

- Clarté et états internes apaisés
- Cohérence et logique, capacité de raisonner
- Créativité orientée vers le bien d'autrui et vers le sien



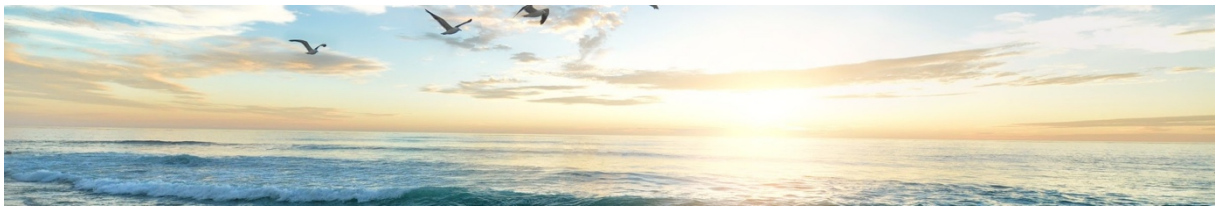
Les 8 changements qui rendent heureux !

1. Se nourrir de manière saine et équilibrée
2. Pratiquer un sport / Une activité physique
3. Se ressourcer dans la nature
4. Passer du temps avec les autres, échanger, partager
5. Se divertir
6. Gérer ses émotions (notamment son stress et savoir se relaxer)
7. Avoir une contribution au monde, être utile, rendre service
8. Développer sa spiritualité



Les 10 commandements de la psychologie positive

1. Savourer les moments simples de la vie
2. Se protéger et protéger ses proches de la surexposition digitale
3. Disposer d'une philosophie de vie apaisante
4. Disposer d'une méthode pour apaiser son mental
5. Mettre davantage de conscience et de bien-être dans sa vie
6. Mettre son cerveau au repos
7. Préserver des plages de continuité
8. Préserver des plages d'unité
9. Se rendre présent aux expériences agréables
10. Apprendre à pratiquer relaxation, méditation

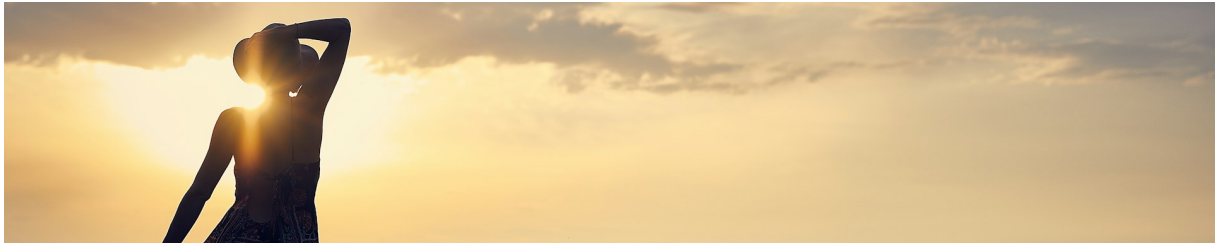


Les 13 clés de la santé et du bien-être

1. Mieux respirer
2. Bien s'alimenter, alimentation variée et bien s'hydrater
3. Faire de l'exercice, rester en mouvement
4. Prendre le repos nécessaire et veiller à la qualité du sommeil
5. Se libérer de la critique
6. Se libérer de la déception, de la frustration et de la dévalorisation
7. Se libérer de nos colères, rancunes et haines
8. Se libérer de la peur, de l'emprise familiale et sociale
9. Se libérer de la culpabilité
10. Se libérer des dogmes et des croyances erronées
11. Se libérer du connu, des dépendances, de l'ignorance et de la servitude volontaire
12. Veiller au magnésium de troisième génération !
13. Vitamines A, D, E C

Global Wellness - Déclaration d'activité de formation n° 11 95 04 37 395

www.plateformeformation.fr



Les 7 attitudes fondamentales de la santé intégrale

1. Écouter
2. Fluidifier
3. S'effacer
4. Protéger
5. Nourrir
6. Éliminer
7. Régénérer

Envie d'en savoir plus ?

Rejoignez-moi sur la plateforme de formation ! 😊

www.plateformeformation.fr



Je suis Arnaud Joubaire, formateur, coach et conférencier depuis plus de 20 ans.

Je propose des formations et des accompagnements individuels pour permettre aux personnes d'améliorer leur bien-être, leur santé et se développer dans leur vie personnelle et professionnelle.