

## Évaluation du bien-être

Avant de commencer, vous devez savoir où vous êtes!

Cette évaluation globale peut vous aider à déterminer où vous êtes dans chaque aspect du bien-être et à indiquer les domaines dans lesquels vous pourriez vouloir apporter des modifications.

Nous vous poserons 13 questions simples. Ne pas contourner vos réponses - sélectionnez simplement ce que vous ressentez aujourd'hui. Vos réponses sont privées et ne sont jamais partagées.

### Je suis prêt, commençons

#### Comment évalueriez-vous votre alimentation et votre hygiène de vie?

*Terrible*      *Mauvaise*      *Ça va*      *Bon*      *Excellent!*

#### Comment évalueriez-vous votre niveau d'activité physique?

*Terrible*      *Mauvaise*      *Ça va*      *Bon*      *Excellent!*

#### Comment évalueriez-vous votre montant et votre qualité de sommeil?

*Terrible*      *Mauvaise*      *Ça va*      *Bon*      *Excellent!*

#### Comment évalueriez-vous votre capacité à gérer le stress?

*Terrible*      *Mauvaise*      *Ça va*      *Bon*      *Excellent!*

#### Comment évaluez-vous votre santé mentale et émotionnelle?

*Terrible*      *Mauvaise*      *Ça va*      *Bon*      *Excellent!*

#### Comment évaluez-vous votre santé spirituelle?

Par cela, nous voulons dire combien vous êtes connecté à quelque chose de plus grand que vous et à la mesure dans laquelle vous ressentez un sens dans la vie.

*Terrible*      *Mauvaise*      *Ça va*      *Bon*      *Excellent!*

## Évaluation du bien-être

**Comment évalueriez-vous la qualité de vos connexions avec vos amis et votre famille?**

*Terrible      Mauvaise      Ça va      Bon      Excellent!*

**Comment évalueriez-vous votre capacité à faire face à la peur?**

*Terrible      Mauvaise      Ça va      Bon      Excellent!*

**Comment évaluez-vous votre relation avec l'argent?**

*Terrible      Mauvaise      Ça va      Bon      Excellent!*

**Dans quelle mesure votre vie s'aligne-t-elle avec vos dons, vos passions et vos valeurs?**

*Terrible      Mauvaise      Ça va      Bon      Excellent!*

**Dans quelle mesure votre communauté vous appuie-t-elle et vous permet-elle de vous épanouir?**

*Terrible      Mauvaise      Ça va      Bon      Excellent!*

**Comment évalueriez-vous l'espace physique dans lequel vous vivez?**

*Terrible      Mauvaise      Ça va      Bon      Excellent!*

**Vous voudrez peut-être considérer la sécurité, le confort et la capacité de vous détendre.**

*Terrible      Mauvaise      Ça va      Bon      Excellent!*

**Dans quelle mesure incorporez-vous la guérison des espaces verts et la nature dans votre vie?**

*Terrible      Mauvaise      Ça va      Bon      Excellent!*