

Coup de pouce vers le mieux- être



© 2017; 12 Weeks Incorporated

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire ou de diffuser le présent ouvrage, en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque moyen, électronique ou mécanique, que ce soit, notamment par photocopie, enregistrement sonore ou tout autre système de stockage ou de recherche d'information, sans la permission écrite de l'auteur.

Les demandes d'autorisation de reproduction totale ou partielle de cet ouvrage doivent être adressées à :

12 Weeks Incorporated
6-636 Clyde Avenue
West Vancouver, BC V7T 1E1
No de tél. : 604-921-2348
Courriel : info@12weekstowellness.com
www.12weekstowellness.com (en anglais seulement)

Publié par : 12 Weeks Incorporated
6-636 Clyde Avenue
West Vancouver, BC V7T 1E1
No de tél. : 604-921-2348
Courriel : info@12weekstowellness.com
www.12weekstowellness.com
Catalogage avant publication de la Bibliothèque nationale du Canada

30 jour pour changer de style de vie durablement
ISBN 978-0-09958389-3-2

Titre original : 30 Days to Lasting Change
Traduction française : 30 jour pour changer de style de vie durablement

table des matières

introduction

Coup de pouce vers le mieux-être 2

étape un

se préparer au changement 5

étape deux

établir un plan d'action 13

étape trois

agir 17

introduction

Coup de pouce vers le mieux-être

Avoir la discipline et l'envie de rester sur la voie de la croissance et du développement personnels peut être à la fois excitant, exigeant et enrichissant. Chaque virage cache le potentiel d'une nouvelle aventure.

Ce qui est le plus gratifiant est d'accepter le défi du changement en vous épanouissant grâce à des opportunités de croissance et de satisfaction personnelle. Lorsque vous réussissez, votre intérêt pour la vie éclot, votre estime de soi s'épanouit et votre système interne de convictions personnelles se trouve renforcé et enrichi. Lutter pour trouver le bon équilibre entre la santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle peut être un parcours complexe. Parfois, il peut être pavé de plusieurs obstacles et défis, dont certains sont auto-imposés.

Comment est-ce que le besoin de changement évolue ? Parfois il peut prendre la forme d'un « événement de vie » significatif. Votre mari ou votre femme se voit offrir un nouveau travail dans une autre ville. Avant que vous ne vous en rendiez compte vous emballez vos biens personnels et vous laissez une vie que vous connaissez bien pour tout recommencer. Ou peut-être qu'une condition médicale vous oblige à changer de mode de vie afin d'éviter plus de conséquences négatives. Vous pouvez vous retrouver au chômage lorsque vous vous y attendez le moins. Toutes ces choses sont des choses sur lesquelles vous avez peu de contrôle et c'est ainsi que le besoin de changement s'invite dans votre vie.

Signes indiquant que vous avez besoin de changement :

Les signes indiquant que vous avez besoin de changement peuvent prendre diverses formes, certaines subtiles :

- frustrations quotidiennes récurrentes
- manque de contrôle
- sentiment d'instabilité
- dépression
- problèmes de sommeil
- habitudes alimentaires
- toxicomanie
- sentiment de « quelque chose ne va pas ».

Ces signes et symptômes peuvent lentement éroder votre santé physique, mentale et émotionnelle.



Peu importe que vous soyez forcé(e) ou que vous voyez prêt(e) à avoir une approche préventive de votre vie, « *Coup de pouce vers le mieux-être* » est conçu pour vous aider à avoir une approche pas à pas pour changer vos pensées, vos convictions et vos actions avec l'intention d'apporter plus de lumière, d'énergie, d'équilibre, de bonheur et de satisfaction personnelle dans votre vie.

Coup de pouce vers le mieux-être ce manuel est conçu en trois étapes spécifiques pour mettre en place un plan de changement personnel, couronné de succès :

Étape une – Préparation au changement (s'assurer que vous êtes bien préparé(e) et prêt(e) à vous engager)

Étape deux – Plan d'action (mise en place d'un plan)

Étape trois – Agir (mettre en pratique et vivre vos nouvelles habitudes et en récolter les fruits).

Suivre chaque étape et avancer dans ce manuel vous aidera à traverser le processus de changement de façon progressive et gérable. Avancer trop rapidement pourrait affecter votre capacité à rester motivé(e) et sur la bonne voie. Soyez patient(e) et faites un petit pas à la fois. Il est important de souligner que la création de changement personnel peut entraîner des changements dans d'autres domaines de votre vie. Le fait de faire un pas à la fois peut aider à empêcher d'avoir trop de changements en même temps.





étape 1

se préparer au changement

« Le plus grand pas est de prendre la décision de changer. »

Mary Roncarelli

Auteure de « 12 semaines pour perdre du poids et atteindre le bien-être »

Se préparer au changement

1) DEMANDER DE L'AIDE ET RECEVOIR DU SOUTIEN EST ESSENTIEL À LA RÉUSSITE À LONG TERME

Quand nous contemplons le changement, nous pouvons saboter nos efforts avant même de commencer. Des obstacles réels et imaginaires peuvent emprisonner nos progrès. Lorsque cela se produit, nous devenons plus susceptibles de retomber dans les vieilles habitudes que nous connaissons bien et qui sont « inconfortablement confortables ».

Être capable de demander de l'aide est un élément vital du processus de changement. Changer en utilisant uniquement vos propres ressources internes peut être difficile. Obtenir l'appui et l'aide des autres contribue à éliminer le sentiment de solitude. Suivre cette étape nous aide à sentir que nous prenons le contrôle de la situation. Demander l'aide appropriée et obtenir le soutien dont vous avez besoin peut faire une énorme différence dans votre capacité à maintenir le cap et à passer à travers ces moments difficiles.

Gardez à l'esprit que vos amis et votre famille peuvent être très utiles et vous soutenir mais faire appel à l'aide d'un professionnel peut fournir une réserve solide d'aide, d'orientation et de motivation continue.

Idées de ressources de soutien :

- Centres communautaires locaux
- Ressources en ligne (Internet)
- Bibliothèques
- Groupes de soutien communautaires
- Conseillers
- Avantages offerts par votre entreprise et services et programmes PAE
- Médecins généralistes
- Associations



Mon système de soutien inclura :



2) CHANGER VOS PENSÉES

La plupart des gens décident de changer parce qu'ils sont mécontents de là où ils en sont. Plus que cela, ils trouvent que peu importe ce qu'ils font, ils finissent par revenir aux mêmes modèles anciens, entretenant le statu quo. Cette boucle cyclique improductive peut contribuer à un sentiment d'incapacité à changer.

Dès l'enfance, nous commençons à développer des idées et des convictions concernant qui nous sommes dans la vie et quelle est notre place. Beaucoup de ces idées proviennent de choses qui nous ont été dites, de l'environnement dans lequel nous avons grandi et des gens qui ont eu une influence sur nous. En grandissant, nous intégrons ces convictions et ces modèles de pensée dans les différents aspects de nos vies. Notre système de pensée affecte la plupart des décisions que nous prenons et des actions que nous faisons. Parfois, les situations dans lesquelles nous nous trouvons maintes et maintes fois peuvent résulter directement de convictions et de pensées erronées sur nous-mêmes et le monde personnel que nous avons créé.

Nous développons tous une histoire à propos de là où nous croyons que nous nous situons dans le monde. Même les nids de poules sur lesquels nous passons encore et encore au cours de notre voyage renforcent notre conviction que cette route est vraiment notre destin. Ce sont véritablement nos convictions qui jouent un tel rôle dans la création de notre réalité. Afin d'éviter ces pièges vous devez

briser ces vieilles habitudes et créer de nouvelles voies vers la création de ce que vous souhaitez. Vous devez vous débarrasser de modèles de pensée et de convictions inutiles qui vous bloquent dans les vieux modèles. Ce que nous pouvons faire de pire est de continuer à faire les mêmes choses encore et encore et nous attendre à un résultat différent.

Quelle est la pensée qui m'empêche de changer ?

Quelle est l'origine de cette pensée ?

Est-ce que cette pensée ajoute de la valeur à ma vie ?

Oui Non

Avec quelle autre pensée plus productive et qui me permettrait de m'épanouir puis-je la remplacer ?

Suis-je disposé(e) à répéter cette pensée souvent ?

Oui Non

3) REVOIR VOS FORCES

LES SEPT TRAITS DE CARACTÈRE POUR RÉUSSIR À CHANGER

Ci-dessous vous trouverez les sept traits de caractère que nous possédons tous à un degré ou à un autre. Passez-les revue et décidez lesquels ont besoin de se faire dépoussiérer et réinviter dans votre vie.

1. Débrouillardise et adaptabilité—La flexibilité et la capacité d'accepter de faire les choses différemment, de modifier votre emploi du temps / tirer le meilleur parti d'une situation / utiliser toutes les ressources disponibles / voir plusieurs façons d'atteindre un objectif / cultiver un réel talent pour créer de nouveaux moyens pour résoudre de vieux problèmes.

Situations dans lesquelles j'ai fait preuve de ressources et d'adaptabilité :

2. Optimisme et confiance—Croire en vous-même et savoir que vous méritez de faire ce processus. / le verre est-il à moitié plein ou à moitié vide/ l'optimisme est extrêmement lié à l'aptitude à changer. Les pessimistes ne voient que les obstacles et les problèmes, alors que les optimistes voient les avantages et les opportunités.

Façons dont je fais preuve d'une vision optimiste de la vie :

3. Sens de l'aventure—Ne pas savoir ce qui vous attend. Comment sera la vie avec ce nouveau comportement. / la capacité à prendre des risques et avoir envie d'explorer l'inconnu. Les gens aventureux aiment les nouveaux défis.

Décrivez une situation au cours de laquelle vous avez dû sortir de votre zone de confort :



Coup de pouce vers le mieux-être

4. Passion et dynamisme—La passion nourrit tous les autres traits. Si vous êtes passionné(e), rien ne semble impossible. Si vous ne l'êtes pas, changer est épuisant.

Les choses qui me passionnent :

5. Adaptabilité—Cela comprend deux éléments – la flexibilité et la résilience. Quand les choses ne se passent pas comme prévu, les gens flexibles parviennent à réorganiser leurs stratégies. « Si le plan A ne marche pas, on passe au plan B ». La capacité de rebondir et d'avancer sans dévier.

Décrivez une situation au cours de laquelle vous avez fait preuve de résilience :

6. Confiance—la confiance est la capacité à avoir foi en vous-même que vous allez réussir.

« Je peux faire face à tout ce qui se présente à moi. »
Un score élevé reflète un bon niveau de confiance.

Qu'est-ce que je me dis pour me rappeler que « je peux le faire » ?

7. Tolérance à l'ambiguïté—Changer = incertitude. Sans une certaine tolérance à l'ambiguïté, changer peut être effrayant.

Décrivez une situation au cours de laquelle vous avez bien su faire face à « l'inconnu ».

Le(s) trait(s) de caractère qui me décrit/décrivent le mieux est/sont :

4) VOYEZ SI VOUS ÊTES PRÊT(E) À CHANGER !

Notre capacité à changer dépend de notre niveau de préparation à changer. Plus vous êtes prêt(e) à changer, plus vous aurez de chances de réussir à long terme. On peut comparer changer à éplucher un oignon. Changer ne se fait pas du jour au lendemain, mais cela se fait lentement par couches. Chaque petit pas que vous faites dans la direction de vos objectifs vous rapproche de la prochaine étape pour un changement permanent. Cela peut vous aider à créer des objectifs plus réalistes et plus réalisables.

Définir un plan pour changer quelque chose avant que vous ne soyez réellement prêt(e) peut augmenter vos possibilités d'échec. Plus vous rencontrerez d'échec en essayant de changer, plus vos chances de perdre votre motivation et d'abandonner sont grandes. Le but du jeu est de bien vous préparer à réussir.



ÉTAPES ET PROCESSUS DE CHANGEMENT

ÉTAPE	CARACTÉRISTIQUES	STRATÉGIES
Pré-contemplation (Quel problème ?)	Je ne suis pas disposé(e) à changer et je n'ai probablement pas besoin de changer. Peut-être que TU devrais changer. Je suis très bien comme je suis, je pense.	Dressez une liste des avantages qu'apporterait le changement. Discutez du besoin de changer avec quelqu'un que vous respectez. Effectuez une évaluation des risques pour votre santé.
Contemplation (Pas encore prêt(e))	Je sais que je devrais changer, mais... Je ne suis pas certain(e) de pouvoir le faire. J'ai besoin de plus d'informations. Si c'était plus facile...	Dressez une liste des avantages et des inconvénients. Lisez des informations sur votre problème/besoin et soyez ouvert(e) aux nouvelles informations. Parlez à quelqu'un qui a changé.
Préparation (Je vais le faire, bientôt)	J'ai l'intention de commencer au cours des 30 jours. J'ai déjà essayé et cela n'avait pas marché, mais cela va mieux se passer cette fois-ci.	Écrivez vos objectifs; soyez réaliste. Ne vous attendez pas à un miracle. Tenez un journal de vos comportements actuels. Engagez-vous verbalement auprès de vos proches.

Coup de pouce vers le mieux-être

ÉTAPE	CARACTÉRISTIQUES	STRATÉGIES
Action (véritable changement de comportement)	<p>J'ai fait des changements et je travaille fort pour les conserver.</p> <p>Je sais que je vais peut-être retomber dans mes vieilles habitudes, mais je suis déterminé(e) à réussir.</p> <p>J'ai besoin de toute l'aide que je peux recevoir.</p> <p>J'ai intégré des récompenses pour m'aider à garder le cap.</p>	<p>Obtenez de l'aide pour la formulation de vos objectifs.</p> <p>Développez un plan d'action étape par étape.</p> <p>Demandez du soutien de la part de vos proches.</p> <p>Faites un plan pour gérer les écarts de conduite.</p>
Entretien (accrochez-vous aux changements)	<p>Mes changements me sont bénéfiques.</p> <p>Je sais que j'ai besoin de rester concentré(e) et de ne pas retomber dans mes vieilles habitudes.</p> <p>Je sais quoi faire si je commence à perdre ma motivation.</p>	<p>Augmentez, améliorez et ajoutez de la variété à votre programme.</p> <p>Entretenez votre plan pour gérer les écarts de conduite.</p> <p>Suivez vos progrès, récompensez-vous et soyez positif/ve.</p> <p>Continuez à demander du soutien de la part des autres.</p>
Fin (Le but ultime)	<p>Je suis complètement motivé(e) maintenant mais je sais que je peux déraper.</p> <p>J'ai toujours besoin de soutien.</p> <p>Je crois que je peux faire face à tout ce qui se présente à moi.</p>	<p>Continuez à demander du soutien.</p> <p>Gardez une trace de vos succès actuels.</p> <p>Aidez d'autres personnes qui désirent changer.</p> <p>Apportez du soutien à vos ami(e)s et à votre famille.</p>



QUEL EST VOTRE NIVEAU DE PRÉPARATION AU CHANGEMENT ?

Comment savoir par où commencer ? Êtes-vous prêt(e) à faire des changements ? Il existe un moyen facile pour vous indiquer où vous devez commencer. Une fois que vous avez déterminé ou qu'on vous a dit quels domaines vous avez peut-être besoin de changer (tabagisme, poids, pression artérielle, cholestérol, stress, etc.), lisez les affirmations suivantes. Chacune nécessite une réponse par OUI ou par NON. Soyez honnête dans votre réponse.

- | | Oui | Non |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. J'ai résolu mon problème il y a au moins six mois. J'ai fait un plan et j'ai suivi les étapes qui ont abouti à une amélioration de ma santé. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 J'ai pris des mesures pour résoudre mon problème au cours des six derniers mois. J'ai fait un plan et j'ai suivi certaines étapes, avec de l'aide, pour améliorer ma santé. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. J'ai l'intention de prendre des mesures dans les 30 prochains jours. Je sais que j'ai besoin de changer et j'ai bien l'intention de mettre en place ces changements. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. J'ai l'intention de prendre des mesures dans les six prochains mois. Je sais que j'ai besoin de changer et j'ai bien l'intention de mettre en place ces changements. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Voici ce que signifient vos réponses :

A. Si vous avez répondu NON aux quatre affirmations, vous êtes à l'étape de PRÉ-CONTEMPLATION. Recueillez des informations et essayez de considérer votre santé avec l'esprit ouvert.

B. Si vous avez répondu OUI à l'affirmation 4, vous êtes à l'étape de CONTEMPLATION.

Continuez à recueillir des informations, parlez à d'autres personnes qui ont changé et parvenez à vous convaincre que vous POUVEZ changer.

C. Si vous avez répondu OUI à l'affirmation 3, vous êtes à l'étape de PRÉPARATION. Préparez un plan et arrêtez une date pour commencer. Assurez-vous de recevoir du soutien de la part des autres.

D. Si vous avez répondu OUI à l'affirmation 2, vous êtes à l'étape d'ACTION. Continuez votre excellent travail, restez concentré(e) et récompensez-vous pour votre réussite.

E. Si vous avez répondu OUI à l'affirmation 1, vous êtes à l'étape d'ENTRETIEN. Vous réussissez, continuez à suivre votre plan et profitez bien de votre meilleure santé.

Ce que j'ai découvert concernant mon niveau de préparation à changer ?

Prochaine étape

S'il est clair pour vous que vous êtes prêt(e) à changer, alors passez à l'étape suivante de ce processus. Si vous en êtes encore à contempler le changement, faites une pause pour revoir ce que vous pouvez faire dans le tableau « étapes et processus de changement » ci-dessus pour vous rapprocher de l'étape suivante.



étape 2

Établir un plan d'action

DÉTERMINER CE QUE VOUS VOULEZ CHANGER

Déterminer où vous en êtes dans les diverses étapes du changement vous aidera à fixer des objectifs réalistes. Une fois que vous aurez déterminé que vous êtes prêt(e) à changer, vous devrez identifier ce que vous voulez changer.

INVENTAIRE DE CHANGEMENT DE STYLE DE VIE

Utilisez l'inventaire de changement de style de vie suivant pour déterminer quelles habitudes de style de vie vous aimeriez modifier. S'il y en a d' « autres », choisissez la partie Autres fournie ci-dessous.

INVENTAIRE DE CHANGEMENT DE STYLE DE VIE

	FORT				FAIBLE
Estimez vos compétences dans chaque domaine	5	4	3	2	1
1. Sensibilité à la nourriture					
a. Faire des choix santé					
b. Contrôle des portions					
c. Alimentation émotionnelle					
2. Faire de l'exercice / Avoir une vie active					
a. Commencer					
b. programme régulier					
c. Engagement / motivation					
3. Équilibre du style de vie					
a. Règle 80 / 20 ¹					
b. Gestion du stress					
c. Bonne estime de soi					
d. Satisfaction de ma vie					

Autre :

J'ai décidé de travailler sur :

1 - L'approche 80/20 consiste à choisir des aliments sains dans 80 % du temps et à profiter des aliments considérés comme moins bons pour la santé dans 20 % du temps.



REMUE-MÉNINGES

Vous allez vouloir commencer par clarifier ce que vous souhaitez changer. Commencez par un remue-méninges. Cela peut être une façon très efficace pour réellement identifier ce que vous souhaitez modifier afin de réussir à changer.

1. Je veux changer ce comportement

(je mange chaque soir après les repas)

2. Je veux changer cette action

(je ne vais pas m'entraîner)

3. Je veux changer cette pensée

(je ne pourrai jamais changer)

4. Je veux changer cette attitude

(j'ai essayé de perdre du poids, mais ça ne fonctionne pas)

5. Je veux changer ce sentiment

(je me sens coupable quand je pense à mes besoins en premier)

6. Je veux changer cette réaction

(quand je suis stressé, je me dirige tout droit vers le réfrigérateur)

7. Je veux changer (autre)

(ma situation financière, ma relation avec mon père, mon travail, etc.)

LA THÉORIE DE LA « PRINCESSE ET LE PETIT POIS ».

Toutes les habitudes sont basées sur des pensées sous-jacentes qui nous poussent à réagir selon elles. L'essence véritable du changement commence lorsque nous commençons à comprendre et à découvrir ce qui nous bloque. Dans la plupart des cas, c'est une pensée, une conviction, une idée ou une attitude qui nous empêche d'avancer. Dans l'histoire "La princesse et le petit pois", la princesse a continué à chercher une solution pour son matelas inconfortable. Elle a continué à essayer d'arranger les choses en ajoutant plus de matelas afin de dormir plus confortablement. Finalement, elle a trouvé la solution à long terme lorsqu'elle a découvert qu'il y avait un petit pois sous son matelas et que c'était cela qui perturbait son sommeil. Lorsqu'elle a retiré le petit pois, elle a trouvé la solution. Quel est le petit pois sous votre matelas ?

J'ai découvert que

me bloque.

DÉFINIR DES OBJECTIFS

La meilleure façon d'approcher le changement est de définir des objectifs de petite taille, atteignables et réalistes.

Il est dans la nature humaine de vouloir et d'attendre des résultats rapidement en faisant tout en même temps. En gardant cela à l'esprit, assurez-vous de définir des objectifs réalisables. Cela permettra de garantir votre succès à chaque étape.

Une fois que vous aurez du succès avec un « petit objectif », vous pourrez définir le prochain « petit objectif ». Avant de vous en rendre compte, chaque petit succès vous rapprochera d'un plus grand objectif.

Il est important de s'assurer que chaque objectif, petit ou grand, a ses composants essentiels.

Mettez à l'épreuve chacun de vos objectifs en clarifiant qu'ils répondent bien à ces exigences.

1) Spécifique : Soyez clair(e-) et précis(e) avec ce que vous essayez d'accomplir. Par ex. : Je veux perdre 30 livres / je veux rentrer dans mon pantalon blanc.

2) Mesurable : Comment allez-vous savoir si vous avez atteint votre objectif ? Quels outils de mesure utilisez-vous ? Par ex. : Le pèse-personne ou le pantalon qui vous ira mieux.

3) A une durée dans le temps appropriée : Déterminez lorsque vous souhaitez avoir atteint votre objectif. Par ex. : J'aimerais avoir atteint mon objectif d'ici cette date.

Une fois que vous avez clairement défini ce que vous voulez faire, vous pouvez ensuite décider de comment y arriver. Les changements de style de vie réussis résultent de l'atteinte de plusieurs petits objectifs bien préparés. Une approche à petits pas pour faire des changements peut tout changer dans la chance de réussite.



Je voudrais commencer à travailler sur l'objectif suivant :



étape trois

agir

Plus vous vous exercez, plus votre nouvelle habitude s'établit.

Une fois que vous aurez déterminé l'objectif de la « première étape », vous devrez créer un plan.

Plan d'action de 30 jours

Des études montrent que pour modifier une pensée, une attitude, un comportement ou une action, il faut s'entraîner quotidiennement à substituer la pensée, l'attitude, le comportement ou l'action. Changer quelque chose qui est bien établi nécessite de la consistance et de l'entraînement.

ÉTAPES À SUIVRE

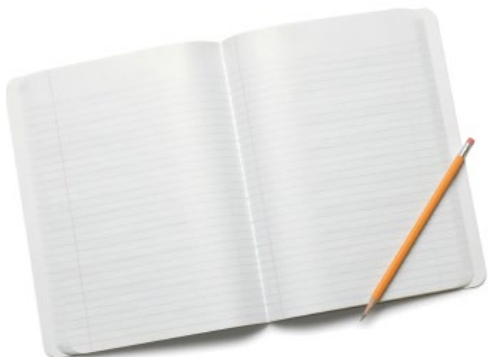
Sur la base de votre objectif de première étape, identifiez l'habitude, le comportement, l'action ou la pensée que vous souhaitez modifier.

Identifiez les avantages qui résulteront de ce changement :

CRÉATION DE VOTRE « PLAN D'ACTION »

Certaines choses ne rentreront peut-être pas dans les recommandations « Exercice quotidien » de ce programme. Si votre plan ne s'intègre pas dans une routine « une fois par jour », vous pouvez tout de même utiliser une approche « trois-quatre fois par semaine ». Sur les lignes ci-dessous, indiquez comment votre plan va vous aider à atteindre l'objectif de votre « première étape ».

Pendant 30 jours, je vais m'entraîner à :



PASSEZ VOTRE PLAN EN REVUE :

- Est-il faisable ? Oui Non
- Est-il réaliste ? Oui Non
- Est-il de petite envergure (petit) ? Oui Non
- Pouvez-vous l'appliquer quotidiennement ? Oui Non
- Avez-vous envie de le suivre ? Oui Non
- Est-ce qu'il vous motive ? Oui Non
- Va-t-il vous aider à atteindre votre objectif principal ? Oui Non

DÉVELOPPER UNE ATTITUDE GAGNANTE

La clé pour réussir est de conserver une attitude positive tout au long du processus de changement. Croire non seulement que vous le méritez est essentiel, mais croire également que vous avez en vous ce qu'il faut pour changer est primordial. Tout comme les habitudes, les attitudes sont quelque chose que nous créons et que nous rendons plus puissantes en les mettant en pratique. Plus nous les adoptons, plus nous croyons en elles et plus nous avons un lien avec elles.

Déterminez sur quelle attitude vous devez vous concentrer et mettre en pratique pour vous aider à réussir quotidiennement avec votre plan de changement.

Exemples d'attitudes :

Une attitude d'optimisme / d'espoir / de foi / d'être positif (ve) / de croire que vous pouvez faire la différence / de droit personnel / de confiance...

Il existe beaucoup d'attitudes de valeur que nous pouvons adopter. Réfléchissez-y et choisissez quelle attitude vous serait la plus utile. Essayez-la et si elle vous convient, adoptez-la systématiquement chaque jour.

Mes attitudes quotidiennes sont :

1. _____
2. _____
3. _____

Réflexions sur le changement pour vous aider en chemin

- Entraînez-vous
- Obtenez beaucoup de soutien
- Affichez des rappels partout dans votre environnement (par ex. : des photos, des petites notes...)
- Ré-engagez-vous envers vous-même chaque jour.....Toute la journée
- Acceptez que lorsque vous ne réussissez pas quelque chose c'est une opportunité de revoir votre stratégie
- Entourez-vous d'énergie positive
- Ecoutez votre intuition et votre sagesse intérieure – Elles ont raison en général
- Faites un pas à la fois
- Soyez patient(e) et indulgent(e)
- Acceptez que ceci est un voyage, pas une destination
- Ne quittez pas la « récompense » des yeux.

Lorsque vous aurez terminé votre premier plan de 30 jours, vous pourrez suivre le même processus mais avec un nouvel objectif.

Nous savons et nous croyons que vous le méritez. Bonne chance !



Mary Roncarelli

En tant que conseillère en style de vie certifiée et diplômée d'un baccalauréat en éducation physique, Mary Roncarelli a plus de 20 ans d'expérience dans le développement et la mise en

œuvre de programmes de promotion de la santé aussi bien pour des groupes que des individus.

Mary croit foncièrement qu'arriver à un équilibre sain dans tous les aspects de la vie est un outil essentiel pour atteindre le bonheur personnel, la santé et la réussite professionnelle. Elle est spécialisée dans la conception de programmes pour une gestion saine du poids, une gestion efficace du stress et l'équilibre de vie.



Charles Curtis

Charles est un leader dans les domaines de la condition physique, la santé et le bien-être pour les individus et les entreprises depuis 1985.

Charles est chargé du développement des affaires, des problèmes liés aux grands-comptes, du soutien d'équipe, des orientations et des nouveaux programmes d'entreprise ainsi que co-auteur de la trilogie « 12 semaines ».

Charles a apporté sa passion pour la santé, le bien-être, le changement personnel et une très haute qualité de services à travers beaucoup d'aspects des affaires et de la communauté et il a redéfini le nouvel âge de la santé, du changement et du bien-être personnels et au travail.

L'approche créative de Charles, la qualité de ses services et la passion de son équipe ont placé « 12 semaines pour atteindre le bien-être » comme leader dans le changement personnel et la gestion du bien-être.