

# Embellir *Sa Vie!*

## Évaluation de Santé Vitale

## INDIVIDUS.

*Le Coaching est une technique applicable à beaucoup d'aspects de la vie, tant d'une personne que d'une compagnie, une association ou tout autre groupe qui a une intérêt en commun.*

*D'autres formulaires sont disponibles pour les compagnies, les Professions Libérales ou les Cadres en entreprise*

*Ce formulaire simplifié est conçu pour aider à identifier les domaines où le Coaching pourrait contribuer à améliorer les résultats ou le plaisir de vivre au quotidien..*

*Lisez attentivement les deux extrêmes de chaque ligne et cochez la case qui reflète le mieux la situation présente.*

*Un guide d'interprétation et des notes se trouvent en page 2.*

	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	
Ma vie est équilibrée. Je vis en accord avec mes valeurs .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Je manque d'équilibre. Mes besoins ne sont pas satisfaits (1)
Je contrôle bien ma vie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Je me débats beaucoup avec le quotidien.
Je suis à l'aise avec les autres. Je suis bien n'importe où.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Je n'aime pas les groupes et les choses étrangères me dérangent.
Je réussis régulièrement à atteindre mes objectifs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	J'ai toujours du mal à atteindre mes objectifs. (2)
Je suis curieux et le changement me va bien..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	J'aime ma manière de vivre et le changement ne me plait pas.
J'ai ce dont j'ai besoin... et même des réserves.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Je manque souvent de temps, d'espace, d'amour ou d'opportunités (3)
Je suis en paix avec tous les gens qui comptent pour moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Je suis souvent irrité, frustré ou jaloux.(4)
Mon rapport poids / taille est très bon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mon rapport poids / taille est très hors normes.
J'ai confiance dans l'opinion des autres sur moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Je pense que les autres n'ont pas une bonne opinion de moi (5)
J'ai la vie que j'ai toujours voulu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Je n'aurai probablement jamais la vie dont je rêvais..
Je suis très organisé. Je trouve tout très vite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ma maison / mon bureau / ma voiture est en bazar. (6)
Les gens sont sympas avec moi. Ils me soutiennent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Je suis entouré de gens égoïstes ou agressifs.
Mes finances sont saines	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	J'ai des dettes jusqu'au cou.
Je me sens bien, la vie est belle et presque tout est facile pour moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Je suis timide, peu assuré et je passe à côté de beaucoup de choses.
J'attire l'attention des gens facilement. J'ai les amis que je souhaite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	J'ai très peu d'amis. Je me sens seul.
J'ai l'argent pour financer la vie que je veux.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Je suis toujours fauché.

## Interprétation

Toutes les marques dans les colonnes 1 et 2 sont des bonnes nouvelles.

Celles dans les colonnes de droite ( 3et 4) sont des signaux d'alarme .

Les marques dans les deux colonnes centrales signalent des opportunités d'amélioration. Ce sont probablement des sujets sur lesquels un progrès sera facile. Une relation de Coaching pourrait certainement vous aider à faire des progrès

Portez votre attention sur les deux colonnes de gauche.

La qualité de vie optimale serait atteinte avec toutes les marques dans ces deux colonnes. Si c'est votre cas, vous êtes une personne exceptionnelle, avec une vie privilégiée... ou vous avez triché

10 marques ou plus dans les deux colonnes de gauche: Vous avez les fondements d'une vie agréable, avec amis et activités variées. Vous avez assez peu d'aspects de votre vie à améliorer. Il devrait vous être facile de vous adresser aux aspects moins développés. Vous n'auriez besoin de Coaching que si vous voulez le meilleur... dans tout.

5 à 9 marques dans les 2 colonnes de gauche ne reflète pas une très bonne situation.

Vous n'avez pas à rester dans cette situation médiocre. Du Coaching vous permettrait d'améliorer sans grande douleur votre qualité de vie. Quels aspects vous paraissent prioritaires ?

5 marques ou moins dans les 2 colonnes de gauche signalent une qualité de vie qui peut largement être améliorée. Ces marques indiquent les bases sur lesquelles vous appuyer pour reconstruire une qualité de vie plus satisfaisante. Regardez les marques dans les colonnes du centre : ce sont probablement les plus faciles à améliorer.

Des marques dans la colonne de droite? Ne laissez pas sans remède ces trous noirs de votre vie. En travaillant avec un coach, on fait rapidement des progrès dans n'importe quel domaine.

### Notes :

1. Il y a beaucoup de facteurs qui peuvent déséquilibrer une vie. Travaillez sur vos fondations personnelles, reconnectez avec vos valeurs, et travaillez à satisfaire mieux vos besoins profonds. Faites vous aider pour acquérir une perspective plus objective et retrouver l'équilibre.
2. Avez-vous des objectifs clairs qui vous encadrent vos décisions d'action ? Sans objectifs, on s'éparpille trop. On gaspille son énergie.
3. Vous avez besoin de réserves dans ces domaines pour jouir de la vie. Où y a-t-il un manque ? Vous méritez une vie satisfaisante. Agissez !
4. Chacun de ces trois aspects peut empoisonner votre qualité de vie. Un Coach vous aiderait à comprendre la situation et y travailler.
5. Êtes vous sûr/e ? Regardez la vérité en face. La réalité est toujours mieux que les suppositions. Un coach aura les outils pour vous permettre de prendre la mesure de la réalité... et vous vous sentirez mieux..
6. Le fatras pompe votre énergie. Il n'y a pas besoin de Feng Shui pour sentir combien le désordre et le fatras nous pèse et nous handicape. Agissez dès aujourd'hui !

Aimeriez-vous une session de coaching gratuite, sans engagement ?

Contactez Christian Worth.

+33 (0) 682 78 75 42 - [coach@less-stress-more-success.com](mailto:coach@less-stress-more-success.com)