

CHECKLIST WELLNESS - www.fitlifemove.com

PHYSIQUE

- Je fais régulièrement de l'exercice physique (par exemple, 30 minutes au moins 5 fois par semaine ou 10 000 pas par jour).
- Je dors 6 à 8 heures chaque nuit.
- Je m'abstiens de boire de l'alcool ; ou si je bois, mon objectif est de maintenir mon taux d'alcoolémie < 0,06.
- J'évite de consommer des produits du tabac ou d'autres drogues
- J'ai une alimentation équilibrée (fruits, légumes, matières grasses faibles à modérées, céréales complètes)
- Je passe des examens physiques réguliers (c'est-à-dire annuels, lorsque j'ai des symptômes atypiques)



EMOTIONEL

- Je peux exprimer toutes sortes de sentiments (c'est-à-dire la blessure, la tristesse, la peur, la colère, la joie, etc.) et gérer les comportements liés aux émotions de manière saine.
- Je reconnais quand je suis stressé et je prends des mesures pour gérer mon stress (par exemple, exercice, temps calme, méditation).
- Je suis résilient et peux rebondir après une déception ou un problème.
- Je suis capable de maintenir un équilibre entre le travail, la famille et d'autres obligations.
- Je suis flexible et je m'adapte ou m'ajuste au changement de manière positive.
- Je suis capable de prendre des décisions avec un minimum de stress ou d'inquiétude.
- Je ne laisse pas mes émotions prendre le dessus sur moi.
- Je réfléchis avant d'agir.

PROFESSIONNEL

- Je tire une satisfaction personnelle et un enrichissement du travail.
- J'ai confiance dans mes connaissances, mes compétences et mes talents au travail.
- Je ressens un sentiment d'appartenance à mon lieu de travail.
- Je recherche des opportunités pour améliorer mes connaissances ou mes compétences.
- Les raisons pour lesquelles j'ai initialement choisi mon travail ou ma profession sont toujours d'actualité aujourd'hui.
- J'équilibre bien ma vie sociale et mes responsabilités professionnelles.
- Je gère efficacement mon niveau de stress lié aux responsabilités professionnelles.
- Ma charge de travail est gérable.
- J'explore les opportunités rémunérées et/ou bénévoles qui m'intéressent.

FINANCIER

- Je suis capable d'établir et de respecter un budget chaque mois afin de ne pas manquer d'argent.
- Je connais le montant total de ma dette et mes taux d'intérêt.
- Je paie mes cartes de crédit et mes autres factures à temps.
- Je connais les différentes sources d'aide financière auxquelles je suis éligible et je postule lorsque je le peux.
- J'ai un compte épargne et j'économise régulièrement.
- Je peux gérer les dépenses imprévues.
- Je garde mes informations financières en sécurité.
- Je me sens bien dans ma situation financière actuelle et future.
- Je vérifie mes relevés/comptes bancaires chaque mois.
- Je comprends comment créer du crédit et utiliser judicieusement les cartes de crédit.

CHECKLIT WELLNESS - www.fitlifemove.com

SOCIAL

- J'essaie consciemment et continuellement de travailler sur les comportements ou les attitudes qui ont causé des problèmes dans mes interactions avec les autres.
- Dans mes relations amoureuses ou sexuelles, je choisis des partenaires qui respectent mes désirs, mes besoins et mes choix.
- Je me sens soutenu et respecté dans mes relations proches.
- Je communique efficacement avec les autres, partage mes points de vue et écoute ceux des autres.
- J'accepte la diversité (race, origine ethnique, religion, sexe, capacités, orientation sexuelle, etc.).
- J'essaie de voir du bien chez mes amis et de faire tout ce que je peux pour les soutenir.

INTELLECTUEL

- Je suis curieux et intéressé par les communautés, ainsi que par le monde qui m'entoure.
- Je recherche des opportunités d'apprentissage et des activités mentales stimulantes.
- Je gère bien mon temps, plutôt que ce soit lui qui me gère.
- Je gère bien mon temps, plutôt que ce soit lui qui me gère.
- J'aime apprendre des sujets autres que ceux que je suis tenu d'étudier/ dans mon domaine de travail.
- Je peux examiner de manière critique les opinions et les informations présentées par les autres et fournir des commentaires constructifs.

SEXUEL

- La culture qui m'entoure accepte mon identité et mes préférences sexuelles.
- Mes proches acceptent mon identité et mes préférences sexuelles.
- Je me sens bien dans ma vie sexuelle.
- Je me sens en sécurité pendant les activités sexuelles.
- Je sens que ma/mon partenaire sexuel respecte ce que je veux sexuellement.
- Je me sens bien dans mon corps sexuellement.
- Que j'aie ou non participé à des activités sexuelles est mon choix.
- J'ai quelqu'un à qui je peux parler ouvertement de ma vie sexuelle.

SPIRITUEL

- Je prends le temps de réfléchir à ce qui est important dans la vie : qui je suis, ce que j'apprécie, où je me situe et où je vais.
- J'ai trouvé un équilibre entre répondre à mes besoins et à ceux des autres.
- Je m'engage dans des actes de bienveillance et de bonne volonté sans attendre quelque chose en retour.
- Mes valeurs sont de véritables priorités dans ma vie et se reflètent dans mes actions.
- Je me sens connecté à quelque chose de plus grand que moi (par exemple, l'être suprême, la nature, la connectivité de tous les êtres vivants, l'humanité, la communauté).
- J'ai l'impression que ma vie a un but et un sens.