

## Autodiagnostic d'hygiène de vie, et d'équilibre

Lisez les affirmations suivantes et cochez la case qui vous convient le mieux.

	OUI, souvent, presque toujours	PARFOIS	NON, très rarement, jamais
<b>Mouvement et activité</b>			
Considérez-vous que le sport est bon surtout pour les autres ?			
Avez-vous une vie professionnelle sédentaire ?			
Etes-vous raide dans vos mouvements ?			
Vos articulations vous font-elles souffrir ?			
Votre dos vous fait-il souffrir ?			
<b>Corps, équilibre</b>			
Etes-vous éloigné de votre courbe de poids/taille ?			
Souffrez-vous de quelque chose de façon chronique ?			
Avez-vous subi plus d'une intervention chirurgicale ?			
Avez-vous des difficultés à respirer de façon fluide et régulière ?			
Avez-vous une ou des addictions ? (cigarette, café, alcool...)			
<b>Soin de soi</b>			
Consultez-vous votre médecin moins d'une fois par an ?			
Considérez-vous que tout ce qui commence par « psy » est louche ?			
Pour vous, aller chez le coiffeur, est exceptionnel, voire inutile ?			
Selon vous, être coquet, soigné est une perte de temps ?			
Votre garde-robe est-elle le cadet de vos soucis ?			
<b>Sommeil</b>			
Avez-vous des difficultés à vous endormir ?			
Avez-vous des difficultés à vous réveiller ?			
Vous réveillez-vous dans la nuit ?			
Faites-vous des cauchemars ?			
Avez-vous l'impression de souffrir de fatigue chronique ?			
<b>Stress</b>			
Avez-vous une vie très routinière ?			
Avez-vous un environnement source de pressions ?			
Avez-vous subi récemment un choc émotionnel ?			
Avez-vous le sentiment de subir votre vie ?			
Avez-vous des difficultés à lâcher-prise ?			
<b>2<sup>ème</sup> cerveau</b>			
Avez-vous sommeil durant la digestion ?			
Avez-vous un transit « compliqué » ?			
Souffrez-vous de maux de ventre ?			
Etes-vous ballonné ?			
Vos selles sont-elles « anormales » ?			
<b>Nourritures terrestres</b>			
Consommez-vous des produits industriels ?			
Consommez-vous des plats tout prêts ?			
Buvez-vous du, des sodas ?			
Buvez-vous plusieurs tasses de café par jour ?			
Attendez-vous d'avoir soif pour boire ?			

## Autodiagnostic d'hygiène de vie, et d'équilibre

	OUI, souvent, presque toujours	PARFOIS	NON, très rarement, jamais
<b>Hygiène relationnelle</b>			
Vivez-vous seul ?			
Avez-vous une vie sociale limitée (invitations, sorties...) ?			
Etes-vous isolé (famille, amis, collègues...) ?			
Y a-t-il une personne que vous détestez, haïssez ?			
Connaissez-vous des conflits, des disputes avec les autres ?			
<b>Equilibre général</b>			
Avez-vous les ongles striés, cassants ?			
Perdez-vous vos cheveux, sont-ils ternes et plats ?			
Etes-vous frileux ?			
Vos gencives sont-elles sensibles, douloureuses ?			
Avez-vous des allergies ?			
<b>Flux, plaisirs</b>			
Trouvez-vous le temps long ? (journée, WE, vacances ?)			
Regardez-vous la télévision ?			
Considérez-vous les hobbies, loisirs comme superflus ?			
Considérez-vous que le bénévolat c'est bon pour les autres ?			
Considérez-vous que votre énergie doit être réservée au travail ?			
<b>Moral</b>			
Avez-vous envie de pleurer facilement ?			
Pleurez-vous facilement ?			
Riez-vous de façon très exceptionnelle ?			
Vous dénigrez-vous facilement ?			
Critiquez-vous souvent le monde qui vous entoure ?			
<b>Nourritures spirituelles</b>			
Pensez-vous qu'il n'y a rien avant et après la vie sur terre ?			
Etes-vous fermé à toute manifestation ou pratique spirituelle ?			
Etes-vous fermé à la méditation ?			
Pensez-vous que la vie est le fruit d'un accident ?			
Etes-vous blasé et déçu du monde qui vous entoure ?			

## Autodiagnostic d'hygiène de vie, et d'équilibre

### Résultats

Chaque oui, vaut 2 points, parfois, 1 point, non, 0 points : coloriez autant de cases que de points obtenus par domaine.

Mouvement et activité											
Corps											
Soin de soi											
Sommeil											
Stress											
2 <sup>ème</sup> cerveau											
Nourritures terrestres											
Hygiène relationnelle											
Equilibre général											
Flux, plaisirs											
Moral											
Nourritures spirituelles											

### Exploitation des résultats

Quelles sont vos conclusions ? Que remarquez-vous ?

Quelques pistes de réflexion : plus votre score est élevé, plus le domaine concerné mérite votre attention, voire une révision complète de vos croyances et de vos habitudes sur le sujet.

Cherchez à établir des corrélations entre les différents résultats : par exemple, si vos scores sont élevés dans les domaines du stress et du 2<sup>ème</sup> cerveau, il y a fort à parier qu'il y ait une relation de cause à effet ! La même chose entre hygiène relationnelle et moral, etc...

Enfin, pour plus de fiabilité dans les résultats, je vous invite à faire le test de façon croisée : demandez à 2 personnes de votre entourage, qui vous connaissent bien de le remplir comme s'il s'agissait de vous. Faites-en autant pour elle, et comparez les résultats !