

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
Mouvement et activité			
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 ?			
Corps, équilibre			
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...)			
Soin de soi			
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 ?			
Sommeil			
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 ?			
Stress			
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 ?			
2^{ème} cerveau			
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 » ?			
Nourritures terrestres			
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
Hygiène relationnelle			
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 ?			
Equilibre général			
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 ?			
Flux, plaisirs			
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 ?			
Moral			
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 ?			
Nourritures spirituelles			
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 ^{ème} 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^{ème} 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 !