

Le grand test du bien-être

1. Santé physique :

- Niveau de confort physique (douleur, maladie)

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Niveau d'énergie

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Niveau de Sommeil

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Niveau de condition physique

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

2. Santé mentale et émotionnelle :

- Sentiment de bonheur et de satisfaction

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Gestion efficace du stress

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Équilibre émotionnel

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Confiance en soi

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Sentiment de sécurité

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

3. Relations sociales :

- Relations avec la famille et les amis

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Sentiment d'appartenance

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Soutien social

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Communication

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

4. Épanouissement personnel :

- Sentiment d'accomplissement

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Poursuite des passions et des intérêts

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Croissance personnelle et développement

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Liberté d'expression

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

5. Équilibre entre vie professionnelle et personnelle :

- Gestion du temps

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Satisfaction au travail

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Temps pour les loisirs et les activités personnelles

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Limites claires entre le travail et la vie privée

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

6. Contexte environnemental :

- Environnement de vie

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Accès à des espaces verts

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Propreté et ordre

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Stabilité économique

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

7. Aspects spirituels et philosophiques :

- Sens de la vie et objectifs clairs

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Pratique spirituelle ou religieuse

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Alignement avec des valeurs personnelles

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Temps pour la réflexion et la méditation

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

8. Satisfaction matérielle :

- Stabilité financière

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Accès aux besoins de base (nourriture, logement, vêtements)

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Confort matériel

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

9. Expériences positives :

- Participation à des activités plaisantes

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Découvertes et aventures

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Reconnaissance et appréciation des moments de bonheur

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

10. Gestion des attentes et des objectifs :

- Réalisme des attentes

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- Objectifs atteignables et motivation

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

-

- Sentiment de progression vers des buts personnels

-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Visualisez les résultats

Additionnez les résultats par Catégorie. Votre score est -il en positif ou en négatif ? Cela vous donne une indication visuelle et marque les secteurs sur lesquels vous pouvez œuvrer pour activer une dynamique qui vous sera bénéfique.

Santé physique :

Santé mentale et émotionnelle :

Relations sociales :

Épanouissement personnel :

Équilibre entre vie professionnelle et personnelle :

Contexte environnemental :

Aspects spirituels et philosophiques :

Satisfaction matérielle :

Expériences positives :

Gestion des attentes et des objectifs :

Avez-vous une majorité de – ou de + ?

En reprenant ce questionnaire chaque mois, vous restez à votre écoute et vous pouvez mieux gérer votre niveau général de bien-être en œuvrant sur l'améliorations des points défailants.

Prenez soin de vous !

