

Annexe 6 – Tableau de bord : Mes KPI

Mes indicateurs de santé	Q1	Q2	Q3	Q4	Notes \ Actions
Poids santé et IMC					
Pression artérielle					
Réflexes					
Bilan sanguin					
Cholestérol					
Glycémie					
Vitamine D					
Sommeil					
Sommeil profond					
# de médicaments					
# de soins					
# de fois malade					
Force physique					
Clarté de l'esprit, mémoire					
Niveau d'énergie					
Émotions					
Cohérence cardiaque					
Variabilité cardiaque					
Langue					
Yeux					
Peau					
Cheveux					
Selles					
Urine					
Odeurs corporelles					
Douleurs					
Maux de tête					
...					
...					
...					



Annexe 6 – Aide-mémoire des leviers des 12 piliers

	Évaluation	Actions à prendre
Respiration		
Pratique quotidienne		
Capacité d'autorégulation		
Pratique pour besoins ciblés		
Respiration par le nez		
L'eau		
Qualité		
Contenant non toxique		
Quantité adéquate		
Répartition au cours de la journée		
Breuvage de choix		
Caféine modérée		
Exposition adéquate au soleil		
Choix de ses pensées		
Alternance chaud – froid		
Sommeil		
Reconnaître son importance		
Prioriser de 7 à 9 heures		
Gérer son stress		
Attention à la lumière bleue		
Lunettes protectrices au besoin		
Utiliser de la lumière incandescente		
Tamiser les lumières le soir		
Chambre sombre		
Sanctuaire de repos seulement		
Sans appareils électroniques		
Sans télévision		
Heures régulières		
Avant minuit		
Éviter les sujets difficiles avant		



Température fraîche (18°)		
Fermer les ondes (ex. wifi)		
Éviter l'alcool le soir		
Pas de caféine après 14h		
Attention à l'alimentation		
Arrêter de manger 2 heures avant		
Boire suffisamment d'eau		
Faire de l'exercice le jour		
Alimentation		
Manger bio, sans OGM		
Manger frais		
Favoriser l'alimentation vivante		
Manger à base de plantes entières		
Prioriser de bons aliments en premier		
Protéines de haute qualité		
Anti-inflammatoire		
Stratégie d'upgrade		
Manger pour vivre		
Plan concret d'amélioration		
Cuisiner		
Planifier		
2 à 3 portions de fruits		
7 à 10 portions de légumes		
Pousses et germinations		
Limiter les protéines animales		
Choisir des grains sans gluten		
Réduire les gros offenseurs		
Réduire les aliments addictifs		
Manger suffisamment		
Attention aux types de faim		
Manger en étant calme, pas stressé		
Prendre le temps de mastiquer		
Jeûnes intermittents		
Équipement adéquat		
Boire assez d'eau		



Exercice		
Bouger tous les jours		
Recommandations OMS ou plus		
Chercher à bouger plus		
Musculation 2 à 3 fois par semaine		
Variété		
Engagement (cours au besoin)		
Pratique avec famille et amis		
Soleil		
S'exposer tous les jours		
Manger des aliments frais		
Sauna infrarouge		
Suppléments de vitamine D		
Luminothérapie		
Lunettes anti-lumière bleue		
Nature		
Aller dehors souvent		
Profiter du soleil		
Bains de forêt		
Earthing (mise à la terre)		
Agriculture renouvelable		
Jardiner		
Manger frais et bio		
Relations		
Conjoint supportant		
Milieu de travail sain		
Amis de bonne influence		
Apprendre de ses relations		
Cohérence cardiaque		
Apprendre à s'aimer		
Aimer les autres		
Esprit		
Bien manger		
Bouger		
Dormir		
S'hydrater		
Moins en pilote automatique		
Programmations connues		
Mindset de croissance		



Réduire les distractions		
Clarifier ses intentions		
Méditer		
Cohérence cardiaque		
Bonne nourriture de l'esprit		
Oser être heureux		
Hygiène électromagnétique		
Minimiser son exposition		
Contrer les effets nocifs		
Se protéger		
Réduire les métaux lourds		
Modérations des toxines		
Dans la nourriture		
Sur la peau		
Dans notre maison		
Dans notre environnement		
Pratiquer la détox annuelle		
Supporter l'organe de détox		
Consommer moins		
Encourager local et naturel		
Circulation de l'énergie		
Embrasser sa nature énergétique		
Prendre le temps de recharger		
Faire des pratiques énergétiques régulières		
Résoudre les traumatismes		

