



Annexe 7 – Plan d'action (Leviers)

CHAPITRE 1 - Quels sont vos symptômes et leur(s) cause(s) potentielle(s) ?

Symptômes	Depuis	Sévérité	Cause(s)	Médicament(s)

Vous pouvez indiquer une sévérité de 1 à 10, 1 étant légèrement incommodant et 10 étant le plus incommodant.

CHAPITRE 2 - Pourquoi voulez-vous être en santé ?

CHAPITRE 3 – Selon vos KPI de l'annexe 5, qu'avez-vous le plus besoin d'améliorer ?





LES ALLUMÉS

par Nancy Bilodeau, MBA

CHAPITRE 4 – Identifiez toutes les actions qui vous semblent faciles à mettre en place au fur et à mesure de votre lecture. Nous y reviendrons à la fin pour les prioriser dans le temps.

CHAPITRE 4 – Identifiez toutes les actions qui vous semblent plus difficiles à mettre en place, mais qui pourraient faire une grande différence pour vous.





LES ALLUMÉS

par Nancy Bilodeau, MBA

CHAPITRE 4 – Prenez le temps de compléter l'aide-mémoire des leviers des piliers de l'annexe 6. Indiquer dans la colonne Évaluation votre niveau d'utilisation de ce levier présentement soit par : pas du tout, un peu, moyennement, beaucoup ou tout le temps. Vous pouvez simplement utiliser les couleurs rouge (pas du tout), jaune (pas assez) et vert (suffisamment). Prenez le temps aussi de bien indiquer pour chacun des leviers toutes les actions que vous aimeriez prendre pour l'améliorer en fonction de vos réponses aux deux questions précédentes et d'une revue du pilier au besoin.

CHAPITRE 5 – Que diriez-vous de votre santé à votre naissance? Étiez-vous un bébé très en santé ou aviez-vous déjà une certaine fragilité? Qu'est-ce que cela vous indique au sujet des efforts à faire pour maintenir ou augmenter votre santé optimale?

CHAPITRE 5 - Connaissez-vous votre héritage génétique? Quelles sont les conditions médicales les plus courantes dans votre famille? Qu'est-ce que cela vous indique au sujet des efforts à faire pour maintenir ou augmenter votre santé optimale?

CHAPITRE 5 – Est-ce que vous avez déjà reçu un ou des diagnostics de maladies ou problèmes de santé? Qu'est-ce que cela vous indique au sujet des efforts à faire pour maintenir ou augmenter votre santé optimale?





LES ALLUMÉS

par Nancy Bilodeau, MBA

CHAPITRE 5 – Quelles sont vos croyances par rapport à votre santé et vos capacités de retrouver la santé? Qu'est-ce que cela vous indique?

CHAPITRE 5 – Quelle est votre charge de micro-agressions passées? Qu'est-ce que cela vous indique au sujet des efforts à faire pour maintenir ou augmenter votre santé optimale?

CHAPITRE 5 – Que diriez-vous de votre force énergétique actuelle? Qu'est-ce que cela vous indique au sujet des efforts à faire pour maintenir ou augmenter votre santé optimale?

CHAPITRE 5 – Est-ce que votre environnement est supportant pour une santé optimale? Qu'est-ce que cela vous indique au sujet des efforts à faire pour maintenir ou augmenter votre santé optimale?





LES ALLUMÉS

par Nancy Bilodeau, MBA

par Nancy Bilodeau, MBA

CHAPITRE 6 – Avec toute cette revue de vos KPI, de vos leviers, de vos micro-agressions et des éléments de l'équation de l'équilibre, identifiez maintenant vos actions à prendre en leur donnant un ordre de priorité et une cible dans le temps. Rappelez-vous qu'il est préférable d'essayer d'intégrer une ou deux nouvelles habitudes à la fois pour maximiser les chances de succès. Si certaines actions vous semblent vraiment faciles, n'hésitez pas à en mettre plus, mais si vous constatez une progression lente, revenez à un ou deux changements à la fois.

