

Bilan de vie

De la franchise avant tout

Il n'y a pas de mauvaises réponses, pas de note, pas d'évaluation, pas même une interprétation de vos réponses autre que votre propre évaluation personnelle. Soyez honnête envers vous-même. Même si vous avez un peu honte de votre réponse ou qu'elle vous attriste, souvenez-vous que personne d'autre que vous n'a besoin de la voir, et que l'on ne réussit jamais en se mentant à soi-même.

Évaluez les affirmations suivantes sur une échelle allant de 1 à 5, **1 correspondant à « pas du tout » et 5, à « tout à fait ».**

RELATIONS & FAMILLE	
Je consacre au moins 10 heures de temps à ma famille chaque semaine.	1 2 3 4 5
Je vois mes amis au moins une fois par semaine.	1 2 3 4 5
Je n'éprouve de rancune envers personne.	1 2 3 4 5
Je me consacre activement à apprendre à devenir un meilleur conjoint, un meilleur parent et/ou un(e) meilleur(e) ami(e).	1 2 3 4 5
Je cherche activement des moyens de soutenir mes amis et ma famille et de les aider à réussir.	1 2 3 4 5
J'assume l'entière responsabilité de tous les conflits qui peuvent survenir dans mes relations.	1 2 3 4 5
Je fais facilement confiance à ceux que j'aime et à ceux avec qui je travaille.	1 2 3 4 5
Je suis honnête et ouvert à 100 % envers tous les gens avec qui je vis et je travaille.	1 2 3 4 5
Je n'ai aucun mal à m'engager envers les autres et à honorer mes engagements.	1 2 3 4 5
Je sais reconnaître quand j'ai besoin d'aide et je cherche continuellement à être aidé.	1 2 3 4 5
Score total:	

PHYSIQUE	
Je fais de la musculation au moins 3 fois par semaine.	1 2 3 4 5
Je fais des exercices cardiovasculaires au moins 3 fois par semaine.	1 2 3 4 5
Je fais du stretching et/ou du yoga au moins 3 fois par semaine.	1 2 3 4 5
En temps normal, je ne regarde pas plus d'une heure de télévision par jour.	1 2 3 4 5
Je prends un petit-déjeuner (pas seulement un café) tous les jours.	1 2 3 4 5
Je ne mange jamais dans les fast-foods.	1 2 3 4 5
Je passe au moins 30 minutes par jour à l'extérieur, tous les jours.	1 2 3 4 5
Je dors sans interruption au moins 8 heures par nuit, toutes les nuits.	1 2 3 4 5
Je ne bois pas plus d'une boisson caféinée par jour.	1 2 3 4 5
Je bois au moins 8 verres d'eau par jour.	1 2 3 4 5
Score total:	