

Sommaire

Remerciements	5
Avant-propos	6

DOSSIER 1	AMORCER LE CHANGEMENT	10
• Outil 1	Découvrez votre raison d'être en forme	12
• Outil 2	Inventez la recette du changement durable	16
• Outil 3	Suivez un protocole d'expérimentation	20
• Outil 4	Passez de l'intention aux actes	24
• Outil 5	Adoptez la procédure du « si... alors »	28
• Outil 6	Créez votre « fan-club santé »	32

DOSSIER 2	FAIRE LE BILAN DE SA SANTÉ	34
• Outil 7	Évaluez votre potentiel de santé	36
• Outil 8	Identifiez vos signes de santé et d'alerte	38
• Outil 9	Préparez votre kit de survie	42
• Outil 10	Évitez le stress chronique	44
• Outil 11	Faites le bilan des usures et ressources au travail	48
• Outil 12	Instaurez votre rythme de travail annuel	52
• Outil 13	Récupérez activement	56

DOSSIER 3	VITALISER SON CORPS	60
• Outil 14	Pratiquez l'activité physique au quotidien	62
• Outil 15	Empruntez les escaliers	66
• Outil 16	Appliquez les 3 clés de la décharge de stress	70
• Outil 17	Favorisez une posture de vitalité (avec vidéo)	74
• Outil 18	Libérez-vous des tensions	76
• Outil 19	Mangez léger et avec plaisir	78
• Outil 20	Préservez votre sommeil	82

DOSSIER 4	RENFORCER SON MENTAL	86
• Outil 21	Appropriiez-vous la vigilance du samouraï	88
• Outil 22	Améliorez vos stratégies de mémorisation	92
• Outil 23	Mettez votre mental en jachère	96
• Outil 24	Cadrez vos ruminations mentales (avec vidéo)	98
• Outil 25	Trouvez l'antidote aux pensées toxiques	100
• Outil 26	Déconnectez-vous sainement des technologies	102
• Outil 27	Prévoyez un sas de décompression après le travail	104
• Outil 28	Désamorçez la procrastination	108

DOSSIER 5	VIVRE SAINEMENT SES ÉMOTIONS	110
• Outil 29	Déterminez votre météo intérieure	112
• Outil 30	Contenez la colère, l'agacement et l'agressivité	116
• Outil 31	Défoulez-vous pour évacuer le trop sérieux (avec vidéo)	120
• Outil 32	Profitez d'un dopage naturel	122
• Outil 33	Adaptez vos critères de satisfaction professionnelle	124
• Outil 34	Accordez-vous un flash de lâcher prise	126
• Outil 35	Videz votre sac en toute sécurité	128

DOSSIER 6	CULTIVER SON RÉSEAU	130
• Outil 36	Entretenez votre réseau professionnel	132
• Outil 37	Sachez dire non	136
• Outil 38	Faites face à la plainte des autres	138
• Outil 39	Choisissez vos alliés et modèles d'inspiration	140
• Outil 40	Soignez votre réseau de soutien	142
• Outil 41	Protégez votre couple du stress	146

DOSSIER 7	POURSUIVRE SA CROISSANCE	148
• Outil 42	Développez votre esprit d'explorateur	150
• Outil 43	Effectuez un « remue-ménage » créatif	152
• Outil 44	Énoncez vos affirmations au réveil	154
• Outil 45	Comparez-vous à juste dose	158
• Outil 46	Réagissez positivement à l'erreur	160
• Outil 47	Soyez excellent à 70 %	164
• Outil 48	Intégrez les changements irréversibles	166

DOSSIER 8	S'ORIENTER VERS L'ESSENTIEL	170
• Outil 49	Maintenez votre équilibre de vie	172
• Outil 50	Gardez le sens du travail vivant	174
• Outil 51	Détachez-vous d'une image professionnelle obsolète	178
• Outil 52	Considérez les défis de votre âge	182
• Outil 53	Reconnaissez l'essentiel	186
• Outil 54	Entretenez votre disponibilité intérieure	188

Références	190
------------	-----

Sommaire des vidéos

Certains outils sont accompagnés de vidéos, accessibles par QR codes, qui complètent, développent ou illustrent le propos.

- Favoriser une posture de vitalité (outil 17);
- Cadrez vos ruminations mentales (outil 24);
- Défoulez-vous pour évacuer le trop sérieux (outil 31).