

**Le mieux-être de la
personne entière c'est
de balancer toutes les
dimensions de votre vie
pour une santé
optimale.**

Pensez-y.

Par exemple, le stress est communément présent au travail et dans nos relations interpersonnelles. Il fait partie de la vie. Il peut altérer votre façon de penser, manger, ressentir et respirer.

Lorsque ces dimensions sont débalancées dans votre vie, elles exacerbent et prolongent l'état de stress.

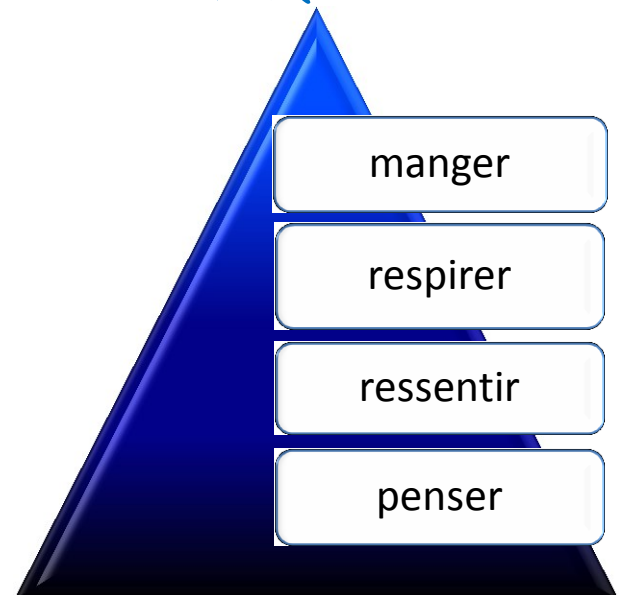
Voici pourquoi l'inventaire de mieux-être fonctionne.

Vous pouvez gérer chacune de ces dimensions et leurs relations les unes aux autres afin de réduire votre niveau de stress.



**INVENTAIRE DU
MIEUX-ÊTRE**

STRESS



**« Pour la première fois, j'ai ressenti un
mieux-être en tant que personne entière –
avec mon corps, ma tête, mes émotions et
mon esprit. »**



INVENTAIRE DU MIEUX-ÊTRE

Vivez l'approche originale et éprouvée qui englobe la personne entière – L'Inventaire du Mieux-Être. Jumelée au coaching, il s'agit de l'approche la plus efficace au mieux-être individuel.

Ce programme en ligne possède des outils interactifs dynamiques pour vous aider à déterminer vos priorités personnelles en matière de mieux-être et atteindre vos objectifs en intégrant toutes les dimensions de votre vie, représentées dans les 12 dimensions-clés.

Réduisez le stress, perdez du poids, améliorer vos relations interpersonnelles, obtenez un meilleur équilibre de votre vie personnelle et de votre travail, maintenez une santé optimale et vivez pleinement.

« Des changements de vie positifs! »

Amy, Indianapolis, IN

Voici ce que vous pouvez faire pendant que nous travaillons ensemble :

- Augmenter votre responsabilité pour votre propre santé.
- Découvrir les dimensions pour lesquelles vous êtes le plus motivé à changer.
- Gérer activement toutes les étapes vers une amélioration continue.
- Vous connecter à une plus grande signification dans votre vie personnelle.
- Améliorer votre niveau d'engagement envers votre vie professionnelle.
- Balancer votre vie personnelle et professionnelle.
- Découvrir un niveau plus élevé de santé et de mieux-être.
- Maximiser votre potentiel inné en tant que personne entière.

Prêt à équilibrer toutes les dimensions de votre vie en vue d'une santé et d'une vitalité optimales?



« Je recommande ce programme sans hésitation. »

James Gordon, MD
Centre de médecine Corps-Esprit

« Un puissant outil pour la médecine intégrative du 21^e siècle. »

Larry Dossey, MD