

Indicateur du Niveau d'Énergie (INE)

Lorsque l'on vit en harmonie avec son environnement, qu'on se sent bien dans sa peau, que nos finances sont en ordre et que nos relations avec les autres sont au mieux, notre énergie est à son maximum. On dispose alors d'une ressource additionnelle précieuse pour accomplir ce que l'on veut et être heureux.

L'Indicateur du Niveau d'Énergie est un moyen d'identifier, parmi les cent sujets qu'il couvre, les fuites qu'il y a dans votre réservoir d'énergie. Il vous fournit des pistes de réflexion et des points à surveiller ou à travailler avec votre coach. L'amélioration de votre niveau d'énergie demande de la persévérance et de la patience. Quelquefois, plusieurs mois sont nécessaires pour parvenir à un niveau élevé d'énergie.

Peu importe le niveau auquel vous vous trouvez présentement.

Vous êtes là où vous êtes et c'est très bien comme ça. Il n'y a pas un niveau idéal.

Toutefois, lorsqu'on veut accomplir davantage, il est utile d'avoir une réserve d'énergie.

En complétant cet indicateur, vous faites déjà le premier pas pour accroître votre niveau d'énergie.

Instructions

Étape 1

Cochez la case « vrai » dans "une ou l'autre des situations suivantes seulement :

- .Lorsque l'énoncé correspond à la vérité.
- .Lorsque l'énoncé ne correspondra pas à la vérité parce qu'il ne s'applique pas à vous ou ne se produira jamais dans votre cas

Si l'énoncé correspond à la vérité seulement à l'occasion, ne cochez pas la case.

Soyez rigoureux, exigeant et honnête dans votre façon d'évaluer la situation.

Étape 2

Additionnez le nombre de cases cochées pour chacune des quatre sections et indiquez le total à l'endroit prévu.

Additionnez ensuite le total des quatre sections et reportez le résultat total à la dernière page.

Étape 3

Afin d'avoir une vue d'ensemble de votre réservoir d'énergie, visualisez les fuites selon vos résultats en encerclant les numéros correspondants dans le réservoir.

Étape 4

En travaillant avec votre coach, vous serez en mesure d'augmenter plus rapidement votre niveau d'énergie.

Cela peut prendre plusieurs mois avant d'arriver à un niveau élevé, mais vous allez ressentir les effets très rapidement dès que vous allez commencer à colmater les fuites dans votre réservoir.

Refaites votre indicateur à tous les trois mois pour la première année.

Ensuite, refaites-le une fois par année pour constater où vous en êtes et déterminer les actions à prendre.

Félicitations et bon succès !

A. RELATIONS

Observations

1. Je m'entends bien avec mon patron *et / ou* le personnel.
2. J'ai laissé tomber les relations qui m'ennuient ou me dépriment.
«<laissé tomber>» veut dire terminer, s'éloigner de, déclarer complétées, ne plus être attaché à.
3. J'ai dit à mes parents que je les aime dans les 3 derniers mois.
4. Je m'entends bien avec mes frères et sœurs.
5. Pour moi, les gens passent avant les résultats.
6. Je m'entends bien avec mes collègues et mes clients.
7. J'ai communiqué ou essayé de communiquer avec toutes les personnes auxquelles j'ai fait mal, que j'ai insultées ou sérieusement contrariées, même si ce n'était pas complètement ma faute.
8. Je ne fais pas de commérages et je ne parle pas contre les autres.
9. J'ai un cercle amical *et / ou* familial qui m'aime et m'apprécie pour la personne que je suis, au-delà de ce que je fais pour eux.
10. Je dis aux gens comment ils peuvent me faire plaisir .
11. Je fréquente des gens qui n'essaient pas de me changer.
12. Je suis à jour avec mon courrier, mon courriel et mes appels téléphoniques.
13. Il n'y a personne de ma connaissance que j'aurais peur de rencontrer dans la rue, dans un aéroport ou dans une soirée.
14. Je reçois suffisamment d'amour des gens autour de moi pour me sentir bien.
15. J'ai complètement pardonné aux gens qui m'ont fait du mal, intentionnellement ou non.
16. Je suis une personne qui tient sa parole; les gens peuvent compter sur moi.
17. Je fais ce qu'il faut pour rétablir les choses lorsque des malentendus se produisent.
18. J'ai un meilleur ami.
19. Je dis toujours la vérité, quoi qu'il arrive.
20. J'ai complété correctement mes relations sentimentales antérieures.
21. Je connais mes désirs et mes besoins, et je les prends en main.
22. Je ne juge pas et ne critique pas les autres.
23. Je ne prends pas personnellement les choses que les gens me disent.
24. Je fais des requêtes au lieu de me plaindre.
25. Je vis selon mes principes et non en fonction des règles ou des préférences des autres.

/25 Nombre de Vrais

B. FINANCES**Observations**

26. Ma carrière/mon travail/mon entreprise sont sur une voie qui sera bientôt personnellement et financièrement gratifiante.
27. Je manque rarement au travail à cause d'une maladie.
28. Je mets de l'argent de côté chaque mois en vue de mon indépendance financière.
29. Je paie mes factures à temps, quasiment tout le temps.
30. Je mets régulièrement 10 % de mes revenus de côté.
31. Je sais combien je dois disposer pour être financièrement indépendant et j'ai un plan d'action pour y parvenir.
32. J'ai des accords écrits et je suis en train de rembourser les gens ou les organismes qui m'ont prêté de l'argent.
33. J'ai l'équivalent de 6 mois pour vivre dans un compte épargne.
34. Je vis avec un budget hebdomadaire qui me permet d'économiser et de ne pas me priver.
35. Tous les papiers concernant mes impôts et mes taxes sont bien rangés et ces impôts et taxes sont payés.
36. Je vis bien, selon mes moyens et pas au-delà.
37. J'ai une bonne assurance-santé .
38. J'ai une planification financière pour l'année prochaine.
39. J'ai remboursé ou compensé toutes les sommes que j'ai empruntées.
40. Je n'ai pas de poursuite légale suspendue au-dessus de ma tête.
41. La base de ma source de revenus est stable et prévisible.
42. Mes contraventions ou pensions alimentaires sont réglées.
43. Mes investissements ne m'empêchent pas de dormir.
44. Mon testament est à jour et précis.
45. Je connais ma valeur nette en capital.
46. Mes revenus sont proportionnels à mes efforts professionnels.
47. Il n'y a pas de voie sans issue dans mon travail.
48. Je suis en relation avec des gens qui peuvent me soutenir dans le développement de ma carrière et de ma profession.
49. Mes gains sont systématiquement supérieurs à l'inflation.
50. Mes biens (voitures, maison, propriété, valeurs) sont bien assurés.

/ 25 Nombre de Vrais

C. BIEN-ETRE**Observations**

51. Mon poids se situe dans la fourchette idéale étant donné e ma morphologie.
52. Je ne souffre pas.
53. Mon ouïe est bonne.
54. Je n'ai pas d'habitudes que je juge inacceptables.
55. Je mange rarement du sucre. (Moins de 3 fois par semaine en tout)
56. Mes dents et mes gencives sont saines. O'ai vu un dentiste dans les 6 derniers mois)
57. Mon taux de cholestérol est bon.
58. Ma tension artérielle est bonne.
59. J'utilise des lunettes de soleil de bonne qualité.
60. J'utilise la soie dentaire chaque jour.
61. J'ai eu un examen médical complet dans les 3 dernières années.
62. Je ne fume ni le tabac, ni d'autres substances.
63. Je n'utilise pas de drogues illégales et n'abuse pas de médicaments.
64. J'ai eu un examen complet des yeux durant les 2 dernières années. (Glaucome et test de vue)
65. Mes ongles sont nets et en bonne santé.
66. Je ne me presse pas, ni ne fonctionne sur adrénaline pour faire mon travail.
67. J'ai une vie enrichissante en dehors de mon travail ou de ma profession.
68. Il y a chaque jour une chose pour laquelle je peux me réjouir.
69. 'utilise rarement de la caféine (chocolat, café, colas, thé) : moins de 3 fois par semaine en tout.
70. J'ai conscience de mes problèmes émotionnels ou physiques ou de la façon dont je me sens, et je prends désormais totalement soin de moi.
71. Je prends des vacances chaque année.
72. J'ai passé un test sur le Sida.
73. Je bois rarement de l'alcool. (Moins de 3 verres par semaine)
74. Je marche ou fait de l'exercice au moins 3 fois par semaine.
75. Je regarde rarement la télévision. (Moins de 5 h par semaine en tout)

/25 Nombre de Vrais

C. ENVIRONNEMENT PHYSIQUE

Observations

76. Mes appareils électriques, équipement et matériel fonctionnent bien.
(Réfrigérateur, grille-pain, souffleuse, tondeuse, chauffe-eau, jouets)
77. Je fais du recyclage.
78. Mon auto est en excellent état (pas besoin d'entretien mécanique, de réparations, de nettoyage ou de remplacer des pièces)
79. Mes vêtements sont tous repassés et propres, et ils me donnent fière allure. (Pas de plis, de paniers de linge sale pleins, pas d'habits troués, démodés ou mal ajustés)
80. Mon lit /ma chambre me permettent d'avoir le meilleur sommeil possible. (Lit ferme, air, lumière)
81. J'habite une maison / un appartement que j'aime.
82. Ma maison est à l'ordre et propre. (placards rangés, bureaux et tables nettes, meubles en bon état)
83. Je m'entoure de belles choses.
84. Il y a beaucoup de lumière autour de moi.
85. Mes plantes et mes animaux sont en bonne santé. (Nourris, abreuvés, bénéficiant de lumière)
86. J'ai de façon consistante ce qu'il faut comme temps, espace et liberté dans ma vie.
87. Mon environnement n'est pas nocif pour moi.
88. Il n'y a pas d'embêtements que je tolère dans ma maison ou dans mon environnement professionnel.
89. Mon environnement professionnel est productif et inspirant. (Synergie, beaucoup d'outils et de ressources, pas de pression)
90. J'utilise des produits qui n'altèrent pas la couche d'ozone.
91. Je suis coiffé tel que je le souhaite.
92. J'écoute la musique qui rend ma vie plus agréable.
93. Je ne me fais pas mal, ne tombe pas et ne me cogne pas dans les objets.
94. Les gens se sentent à l'aise chez moi.
95. Je bois de l'eau purifiée.
96. Je ne garde rien dont je n'ai pas besoin.
97. Je suis systématiquement en avance ou à l'heure
98. Je fais mon lit chaque jour.
99. Mes dossiers, papiers et documents personnels sont bien rangés et classés.
100. j'habite une région que j'ai choisie.

/25 Nombre de Vrais

INDIQUEZ VOTRE NIVEAU D'ENERGIE
Résultat total (maximum 100)

1 ère fois	2 ème fois	3 ème fois	4 ème fois
/ /	/ /	/ /	/ /

COLMATEZ LES FUITES DANS VOTRE RESERVOIR D'ENERGIE

Relations	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25
Finances	26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50
Bien-être	51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75
Environnement	76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100