



## [ Avant-propos ]

**T**out a commencé lorsque MéliSSa a lancé l'appel. Son idée était la suivante : établir une collaboration entre une coach de vie, une spécialiste de la mise en forme et une nutritionniste pour inciter les gens à améliorer leur état de santé, à l'aide d'un agenda inspirant.

Charmée par son approche positive et simple pour changer certaines habitudes de vie, et flattée que MéliSSa eût pensé à elle pour ce projet, Nathalie a tout de suite répondu à l'appel. Il faut dire qu'elles partagent la même philosophie de vie : si la priorité est d'investir dans la santé, l'essentiel est d'avoir du plaisir et de vivre des moments stimulants, voire passionnants. Sans quoi, on n'a que peu de chances d'intégrer l'activité physique au quotidien, car on aura l'impression d'ajouter une corvée à notre agenda.

Le trio a été complété lorsqu'elles ont invité Isabelle à se joindre à elles. Ce qu'elle a fait avec un immense plaisir. Si ce projet de combiner objectifs personnels, activité physique et saine alimentation l'a tout de suite conquise, c'est que, pour elle aussi, la santé est un heureux mariage de tous ces éléments. La notion d'équilibre véhiculée par ce projet de livre rejoignait sa vision de la parfaite recette pour être bien dans sa peau, en prenant soin à la fois du corps et de la tête...

Voilà comment est né ce « cocktail santé » ! Cette collaboration de spécialistes est la méthode idéale pour vous transmettre tous les trucs pratiques qui vous permettront de réaliser vos objectifs de santé et de bien-être.

C'est donc dans cet esprit que les conseils et exercices que vous trouverez dans cet agenda ont été compilés. Il faut prendre le temps d'acquiescer des bases solides pour assurer un changement à long terme. Grâce aux petits changements accumulés, nous pouvons améliorer nos habitudes de vie, et ce, de façon permanente. Car il ne faut pas oublier que nos habitudes sont profondément ancrées en nous. Souvent synonymes de réconfort, associées à des souvenirs d'enfance, elles font partie de nos beaux échanges avec la famille ou les amis, et sont en quelque sorte une portion de notre identité.

Le meilleur gage de succès est de vous laisser du temps pour apprivoiser chaque changement. Attaquez-vous à un seul comportement à la fois ; puis, lorsqu'il sera acquis, passez au suivant.

À partir des suggestions mensuelles faites tour à tour pour améliorer votre qualité de vie, prenez un moment au début de chaque semaine pour choisir un objectif sur un des thèmes suivants : forme physique ; alimentation ; mieux-être (qui peut inclure vos objectifs de développement personnel et professionnel). Ce faisant, pas à pas, vous ferez de grands progrès en une année.

Il n'y a rien d'aussi puissant, pour arriver à vos fins, que de savoir exactement où vous allez et d'ordonner vos actes en conséquence. Savoir établir des objectifs précis et mesurables est donc l'une des habiletés les plus utiles que vous puissiez acquérir. Cela vous permettra d'identifier vos priorités et de connaître dès le départ le meilleur chemin pour les réaliser. C'est-à-dire le chemin le plus facile, le plus court : celui qui donnera les meilleurs résultats... Qui ne voudrait pas le trouver ? Pour vous aider à formuler des objectifs puissants et à utiliser toutes les potentialités de cet agenda, consultez le chapitre suivant, « Comment utiliser votre journal santé », qui comporte de nombreux exemples, trucs et conseils.

Sur ce, passez une très belle année, remplie de plaisirs et de vitalité!

