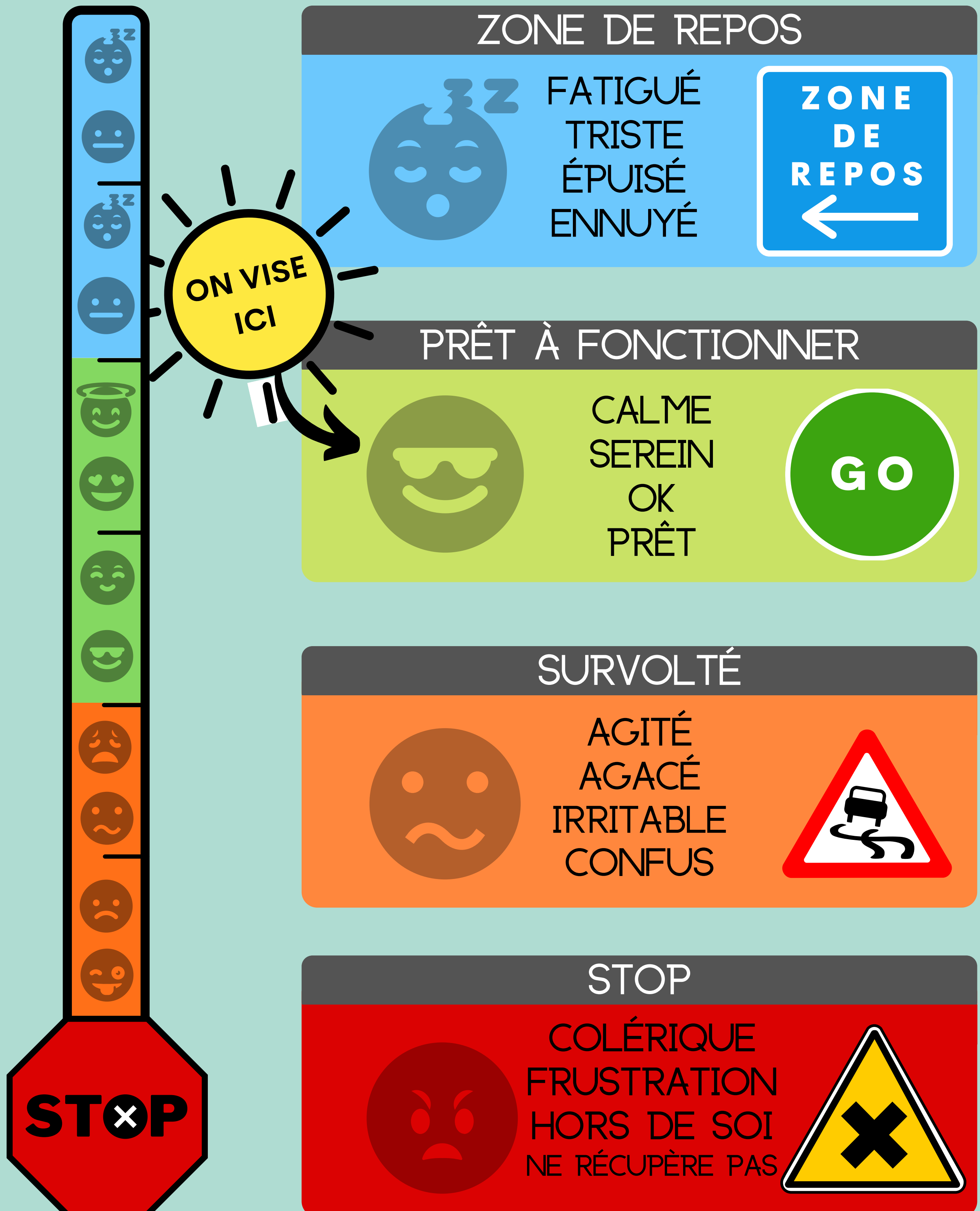


DANS QUEL ZONE ES-TU?



Plus on prend fréquemment sa température interne concernant l'énergie, plus on devient expert de sa santé



L'idée est de progresser par palier, donc tenter d'augmenter la quantité d'activités qui vous permet de demeurer dans le vert et le bleu. Si vous devez absolument faire une activité plus énergivore, simplifier TOUTES LES AUTRES EXIGENCES DU QUOTIDIEN

BAROMÈTRE ÉMOTIONNEL



COMMENT MAXIMISER SA ZONE FONCTIONNELLE

MIEUX FONCTIONNER

- CALME
- BIEN
- OKAY
- DISPOSÉ



ROUTINE DOUCE
MUSIQUE
RESPIRATION

ALTERNER AVEC D'AUTRES ACTIVITÉS
SELF TALK

IDENTIFIER LA ROUTINE QUI PERMET CET ÉTAT POSITIF

RALENTIR LE RYTHME POUR POUVOIR BIEN CONTINUER : PRENDRE UNE PAUSE, ÉCOUTE ACTIVE PLUTÔT QUE M'IMPLIQUER EN RÉUNION

PAUSE WELLOW

VISUALISE UN ENDROIT APAISANT

JE M'ADAPTE: JE CHANGE MES ATTENTES, JE DIVISE L'ACTIVITÉ EN ÉTAPES, ETC.

BREATHE
STRETCH
PAUSE SENSORIELLE

JE MODIFIE MES ACTIVITÉS : JE REVIENS À L'AGENDA ET M'ASSURE QUE JE NE M'ÉGARE PAS DE L'INTENTION DE LA JOURNÉE.

PARLER À UN AMI
JE DEMANDE DE L'AIDE ET J'ATTENDRAI D'ÊTRE PLUS STABLE AVANT DE REPREDRE CETTE ACTIVITÉ

ALTERNER AVEC D'AUTRES ACTIVITÉS

JE PRENDS QUELQUES RESPIRATIONS, M'ACCORDE UN PLAISIR ET AU BESOIN, JE CHANGE D'ACTIVITÉS... MAIS AVANT... JE : -RECONNAÎT LES SIGNES DE FATIGUE -ACCÈPTE CEUX-CI ET Y RÉPOND POUR ÉVITER DE TOMBER DANS L'ÉPUISEMENT -INVESTIGUE POUR COMPRENDRE ET MIEUX ORGANISER DANS LE FUTUR MA JOURNÉE -NOURRIT ET JE N'IGNORE PAS LA FATIGUE

Je fonctionne bien, je récupère la nuit

