

Pourquoi ne pas sortir un peu ?

**LA NATURE N'EST
PAS UN LUXE MAIS
UN BESOIN
FONDAMENTAL POUR
L'ESPRIT HUMAIN.**

*Guide personnalisé pour
identifier tes sources d'énergie*



wellow



Calme après le chaos

Vous vous sentez débordé(e) ? Comment reprendre un équilibre sain ?

Tout d'abord, il convient de déterminer les actions qui vous fatiguent (ex. : faire les lunchs le matin, travailler en position assis toute la journée, les rendez-vous de tous et chacun, etc.), les actions qui vous paraissent neutres (ex. : faire la vaisselle, rédiger des e-mails, etc.), et celles qui vous donnent de l'énergie (cuisiner pour votre famille en musique, présenter un projet en réunion, lire, discuter avec votre conjoint(e)).

Pendant la prochaine semaine, faire la liste de vos occupations professionnelle et personnelle selon les 3 catégories présentées à la page suivant

Ceci est un contrat fait avec vous-mêmes.

Retrouver de l'énergie, c'est accepter que certains choses nous épuisent.

Faits inusités: toutes les émotions sont énergivores, alors parfois ce n'est pas tant l'occupation qui vous épuisent que le climat dans lequel elle se déroule... À réfléchir :)

Je, _____, m'engage à nommer mes émotions, reconnaître mes limites et à me respecter dans l'objectif d'améliorer ma qualité de vie.

Ton nom

SHINRIN YOKU

Le Shirin yoku est une tradition japonaise qui vise à reprendre contact avec la nature pour augmenter notre système immunitaire, améliorer notre état émotionnel, affectif et énergétique.

On le traduit littéralement comme étant un bain de forêt!



Guide d'énergie

Les actions qui me fatiguent, me prennent de l'énergie ou augmentent la douleur

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Les actions neutres que je fais tranquillement, sans pression

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Les actions que j'aime, qui me donnent de l'énergie ou ne génèrent pas de douleur

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Guide d'énergie

Pour vous sentir épanouie, vous avez besoin de mettre dans votre quotidien des actions qui vous font plaisir et vous donnent de l'énergie. Cependant, pour être fière de vous et construire la vie qui vous inspire, vous avez aussi besoin de faire des actions qui sur le moment vous coûtent mais qui vont dans le sens de vos envies et qui vous apportent des résultats (faire du sport pour se sentir bien dans votre peau par exemple).

Les actions qui sont un peu pénibles sur le moment mais qui vont dans le sens de mes rêves

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Protocole de résilience :

10 occupations que j'aime (ex.: aider, marcher, parler, cuisiner, etc.)

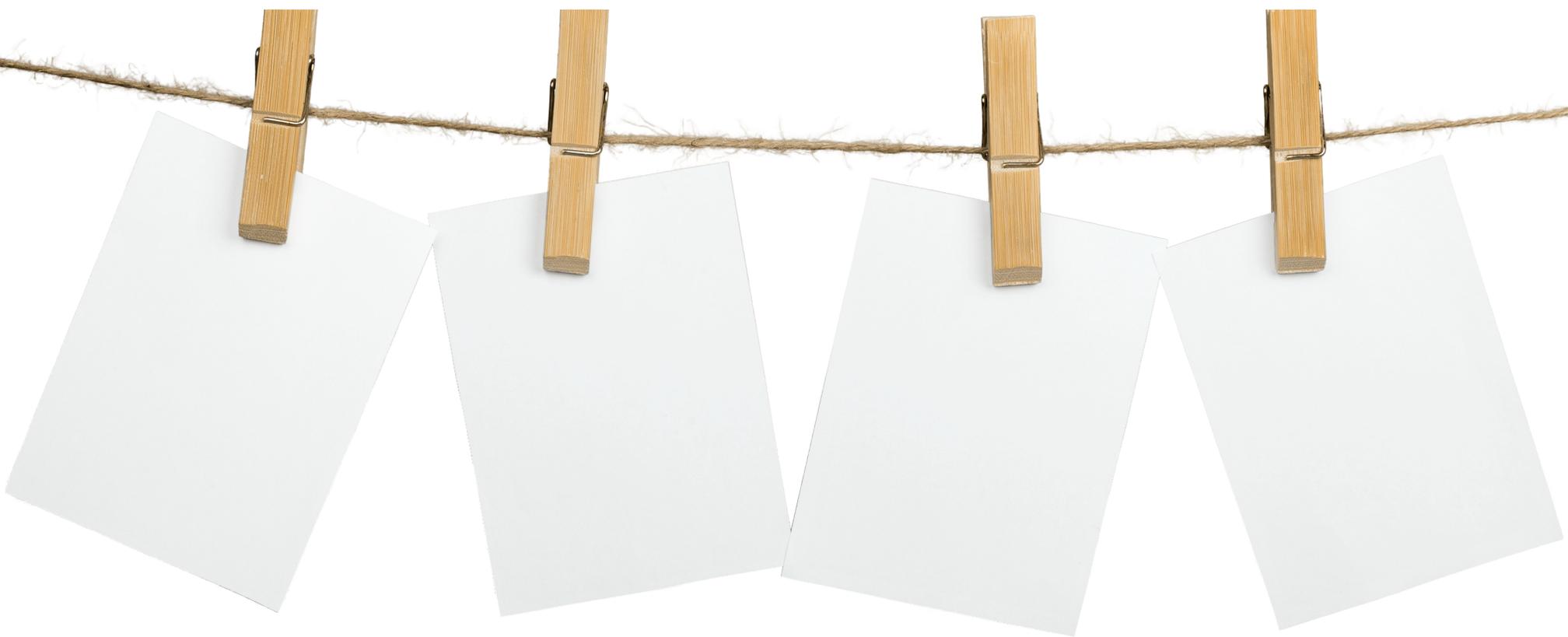
10 occupations dans lesquelles vous êtes bons (nes): (ex.: sourire, respect, bonne mémoire, correction du français, dessin, écouter de la musique et reconnaître les instruments, etc.)

10 occupations en accord avec vos valeurs (ex. : garder ses petits-enfants, lire pour un parent malade, jouer avec sa famille le dimanche plutôt que ..., aller au soccer des enfants, prendre du temps pour vous, etc.)

Guide d'énergie

Prioriser 5 occupations / colonne à mettre de l'avant.

N'oubliez-pas, s'asseoir dehors et écouter de la musique est considéré une occupation.





Routine

1.

Nourriture saine, repas à horaire régulier

2.

Bouger tous les jours, à son rythme

3.

Conserver une routine de sommeil

4.

Boire de l'eau principalement, tisane

5.

Pratiquer la respiration, principalement la cohérence cardiaque et s'entourer de beau, de nature et de musique





Activités faites depuis les 3 derniers jours

Émotions principales des derniers jours

Stratégies de gestion de stress utilisées ont-elles fonctionnées ?

Douleurs ou davantage de symptômes ?

Est-ce que j'ai délaissé la routine depuis quelques jours?



Écrire son horaire des occupations et investiguer

Colère, tristesse, dégoût, joie, déçu, surpris: ayez un vocabulaire précis

Honnêtement, est-ce que les stratégies fonctionnent? Si non, c'est correct de changer d'approche :)

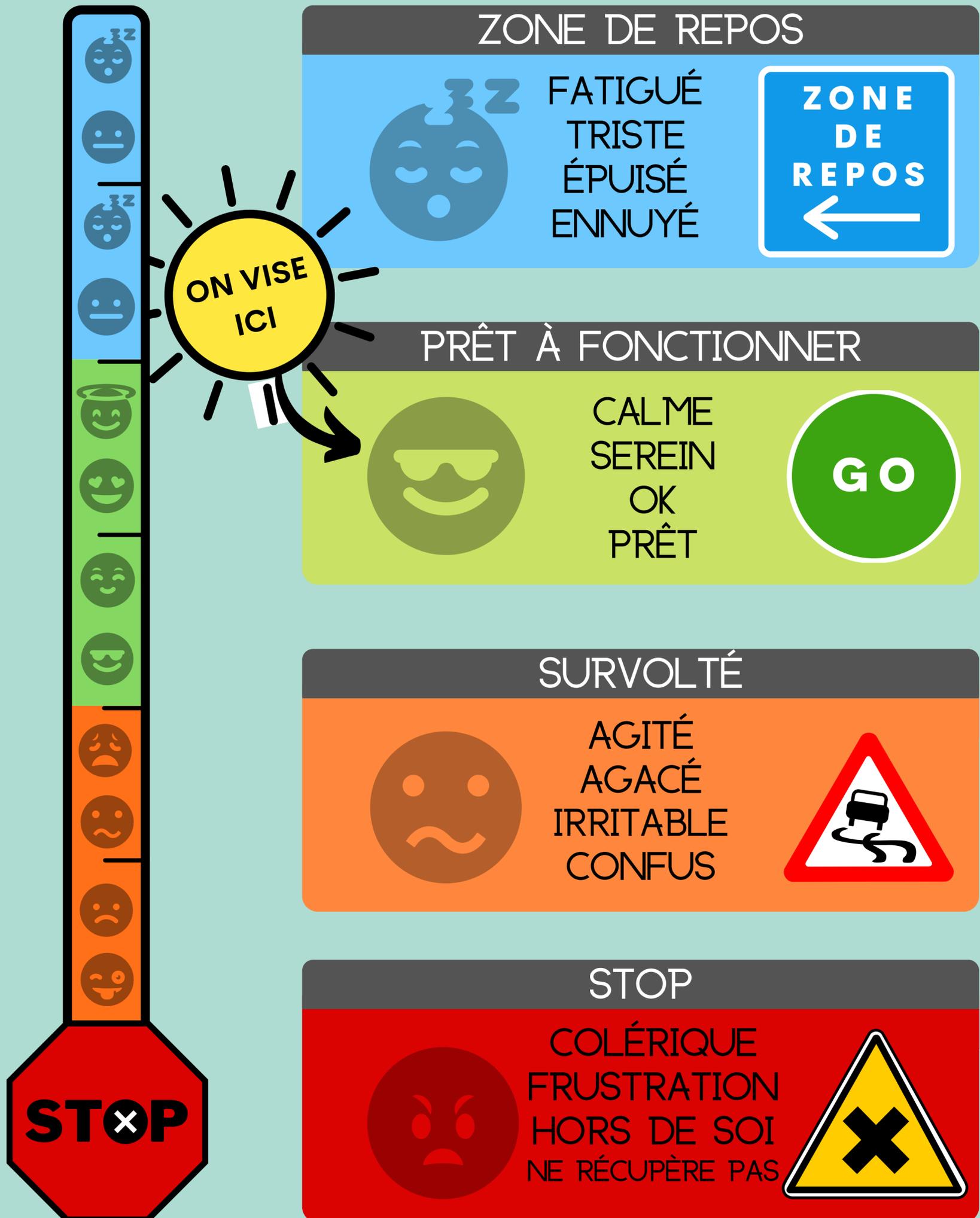
Si vous avez plus de symptômes, avez-vous acceptez la situation?

Maintenir la routine :)

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

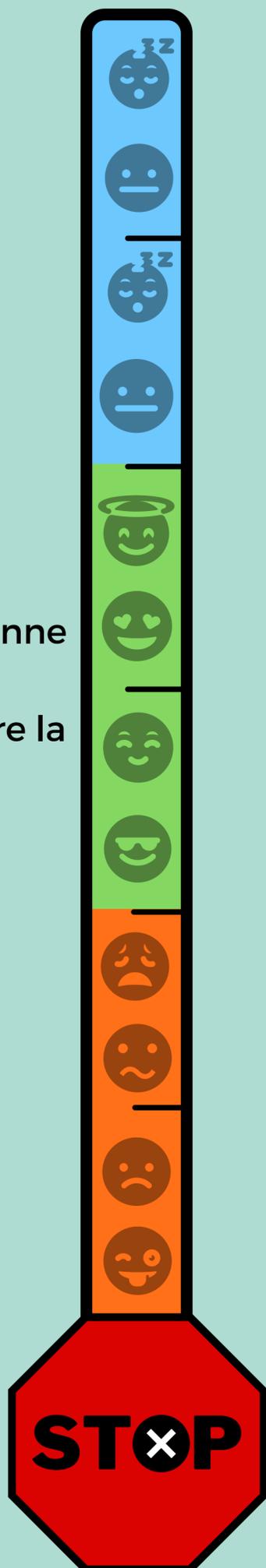
JE MODIFIE MES ACTIVITÉS : JE REVIENS À L'AGENDA ET M'ASSURE QUE JE NE MÉGARE PAS DE L'INTENTION DE LA JOURNÉE.

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 -ACCÉPTE 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





4 piliers

Time
Out

PausePose

On prend sa température interne: prendre le temps, quelques secondes de se questionner. Es-tu agité, fatigué, triste, heureux ? Plus on se questionne en journée quelques secondes, plus on est habile à répondre à nos besoins. Comme un pilote de course: savoir s'arrêter aux puits augmente les probabilités de finir premier!

01



Plaisir

Si important, mais si négligé. Créer des environnements confortables, des instants bonheurs, etc.

02



Productivité sans s'épuiser

Revoir sa façon de fonctionner, prendre le temps de reprendre le contrôle sur ce qu'on peut. Identifie réellement où tu perds ton temps, où tu t'épuises, etc.

03



Passer consciemment à autre chose

Prévoir un vrai temps pour s'inquiéter pour libérer son esprit des tracas. Tout ne peut être géré, mais au moins en l'adressant en journée, ceci vous évitera d'y penser la nuit prochaine.

04



wellow

go wellow