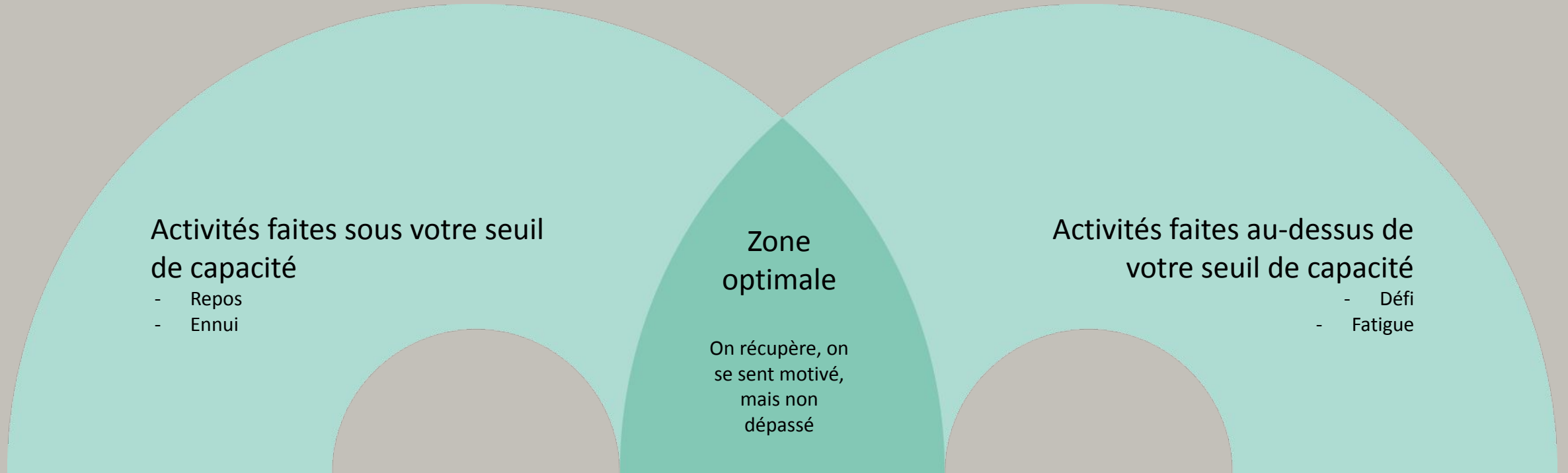


Zone de génie



Activités faites sous votre seuil de capacité

- Repos
- Ennui

Zone optimale

On récupère, on se sent motivé, mais non dépassé

Activités faites au-dessus de votre seuil de capacité

- Défi
- Fatigue

Apathie / ennui

Repos en trop grande proportion
Absence de but quotidien

Flow

Récupère en moins de 48 heures
Capacité à rire, sans se forcer

« zone d'adaptation pour augmenter sa capacité à supporter un certain stress »

Anxiété / trop de stress

Dépassement de sa zone de confort
Douleur / fatigue immédiates
Raideurs / anxiété / désorganisation

Zone de génie

Pour éviter l'effet yoyo, pousser doucement les limites de la zone optimale.

Votre indicateur de succès ?

- Votre capacité à récupérer en moins de 48 heures
- Votre capacité à ressentir du plaisir
- Symptômes plutôt stables

Activités faites sous votre seuil de capacité

- Repos
- Ennui

Zone optimale

On récupère, on se sent motivé, mais non dépassé

Activités faites au-dessus de votre seuil de capacité

- Défi
- Fatigue

Apathie / ennui

Flow

Anxiété / trop de stress

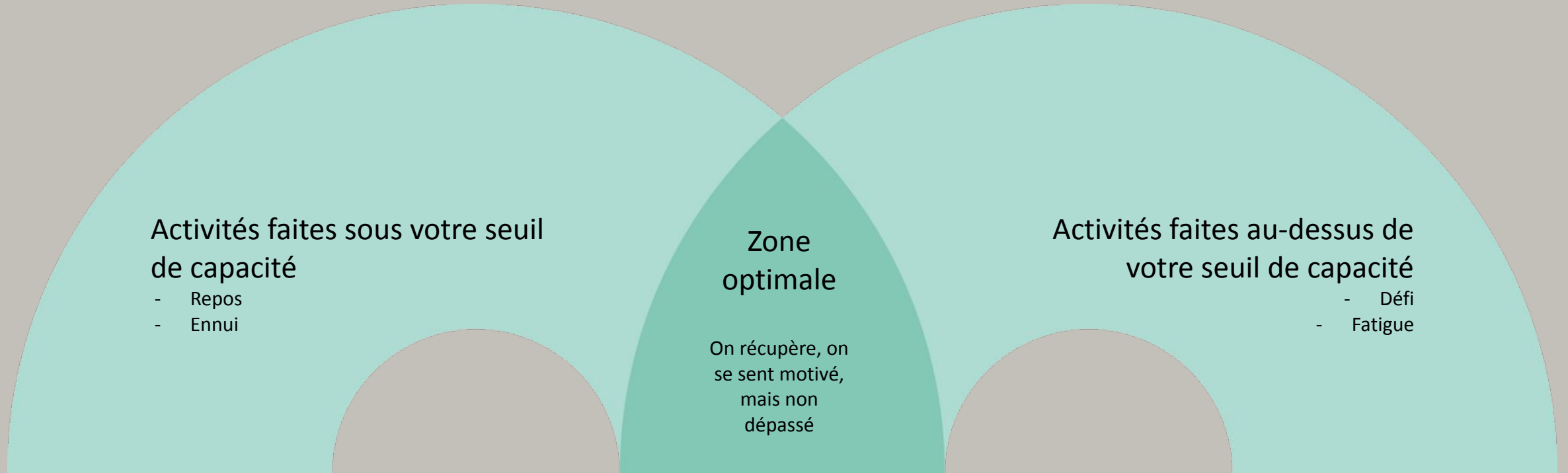
Repos en trop grande proportion
Absence de but quotidien

Récupère en moins de 48 heures
Capacité à rire, sans se forcer

« zone d'adaptation pour augmenter sa capacité à supporter un certain stress »

Dépassement de sa zone de confort
Douleur / fatigue immédiates
Raideurs / anxiété / désorganisation

Zone de génie



Apathie / ennui

Passer sa journée au lit,
Mettre tous les stressseurs égaux et les fuire

Flow

Cuisiner en fractionnant la préparation
Faire une seule course, manteau léger
Marche, natation, yoga doux

Anxiété / trop de stress

Cuisiner un repas complet, en position debout
Aller au centre d'achat avec le port du masque et son manteau d'hiver
Entraînement de type HIIT, marche au froid, course