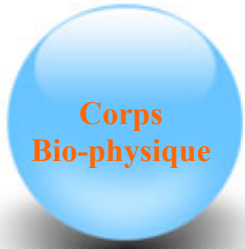






Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Connaissance de soi	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

ACTIVITES PHYSIQUES

- Quelles sont les activités physiques que je pratique régulièrement ?

-
-
-

- Combien de fois par semaine ?

Entre 0 et 1 fois 2 fois 3 fois
4 à 5 fois 6 fois et plus

- Suis-je satisfait de mon niveau d'activité physique ?

Oui Non

Pourquoi :

REPOS

- Est-ce que je m'accorde des nuits de repos suffisamment longues pour que mon corps récupère et puisse être frais et disponible pour ma nouvelle journée de travail ?

Oui Non

Pourquoi :

- Est-ce que chaque semaine, je peux prendre du temps pour moi et faire le point sur la semaine et planifier les prochaines échéances ?

Oui Non

Pourquoi :

- Est-ce que je peux prendre des vacances et vraiment récupérer de mon activité quotidienne ?

Oui Non

Pourquoi :

MES RYTHMES

- Est-ce que je connais mes rythmes dans la journée, la semaine, l'année ?

Les moments pendant lesquels j'ai plus ou moins d'énergie, où je suis efficace dans mon activité professionnelle ?

- Ai-je le sentiment que mon corps me répond "au doigt et à l'œil" ou au contraire de toujours être fatigué ?

ALIMENTATION

- Ai-je une alimentation adaptée par rapport à mon style de vie ?

- Est-ce que je peux considérer tous les aliments comme mes "amis", pourquoi ?

- Ai-je une consommation d'excitants au-dessus de la normale (café, thé noir, boissons énergétiques...) ?

IMAGE DE SOI

- Est-ce que mon corps est pour moi un sujet de frustration, de crispation ? Ai-je abandonné espoir de changer quelque chose ?

- Est-ce que je considère que mon corps fait partie de moi ou bien en est-il séparé ? Puis-je accepter mon corps tel qu'il est avec ses qualités et défauts ? Est-ce que cela me fait vivre dans la honte et la culpabilité ?