

|  |   |                         |
|--|---|-------------------------|
| Auteur :<br>Alain Emery  |    | Version 2.0<br>04.04.15 |
| <br>Connaissance de soi | Licence  - <a href="http://creativecommons.org">http://creativecommons.org</a> <br>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 ?