

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

ACTIVITES PHYSIQUES

- Quelles sont les principales raisons qui me poussent à avoir une activité physique ?

- Rencontrer d'autres personnes
- Me sentir mieux dans mon corps
- Réduire le stress
- Valoriser mon image personnelle
- Accepter qui je suis
- Autres raisons :

- Quelles sont les principales raisons qui me freinent à avoir une activité physique?

- Pas la force
- Pas de partenaire pour mon activité
- Je n'aime pas trop me montrer
- Je n'ai pas le temps
- Autres raisons :

Qu'est ce que je pourrais envisager pour supprimer ces freins ?

-

-

-

-

Quelles sont les activités physiques que je pourrais pratiquer afin d'améliorer mon état de santé ?

-
-
-
-

REPOS

Si j'ai le sentiment d'être très régulièrement fatigué, quelles sont les mesures concrètes que je pourrais prendre pour atténuer ma fatigue :

- Dormir plus en fin de semaine
- Me coucher plus tôt le soir
- Répartir différemment mes tâches
- Faire moins de choses
- Etre moins perfectionniste
- Changer mon hygiène de vie
- Autres raisons :

Quel est l'intérêt d'avoir un week end ?

Pour moi la fin de semaine sert à :

- Se reposer
- Faire plein d'activités que je ne peux faire dans la semaine
- Passer du temps avec la famille et amis
- Faire le point sur le passé et préparer l'avenir
- Sortir de la maison
- Rester tranquillement à la maison
- Faire le ménage et les courses
- Finir les tâches que je n'ai pas pu finir au travail
- Autres raisons :

Si je pouvais changer des choses à mon agenda de la fin de semaine, qu'est ce que j'aimerais supprimer ou faire différemment ?

-
-
-

Et qu'est ce que j'aimerais ajouter ?

-
-
-

Quel est l'intérêt d'avoir des vacances ?

Pour moi les vacances servent à :

- Se reposer
- Faire plein d'activités que je ne peux faire dans l'année
- Passer du temps avec la famille et amis
- Faire le point sur le passé et préparer l'avenir
- Visiter de nouveaux endroits
- Rester tranquillement à la maison
- Tomber malade car je n'ai pas le droit le reste de l'année

- Autres raisons :

Si je pouvais changer des choses à mes vacances, qu'est ce que j'aimerais supprimer ou faire différemment?

-

-

-

Et qu'est ce que j'aimerais ajouter ?

-

-

-

Ai-je le sentiment de respecter mon corps en ce moment ?

- Complètement
- Oui, plutôt bien
- Pas comme je l'aimerais
- Pas assez
- Plus du tout

Raisons :

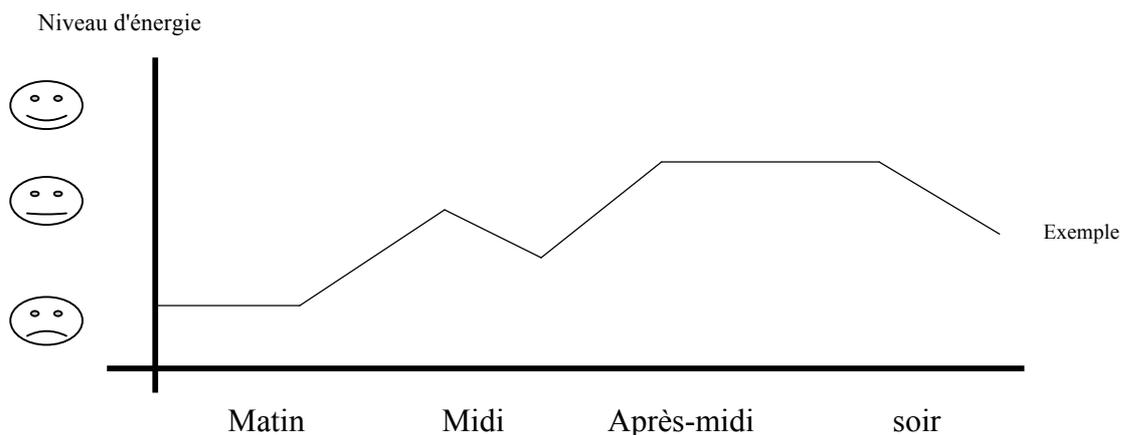
-

-

MES RYTHMES

Je pars à la découverte de mes rythmes !

Je note sur le graphique suivant les moments de la journée où je suis le plus en forme. Ce graphpe montre l'évolution de mon niveau de forme !



Suis-je plutôt du matin, du soir ?

-

Devrais-je changer certaines choses dans mon emploi du temps afin de mieux tenir compte de mes rythmes ?

-

Je réalise la même tâche, mais cette fois en me basant sur la semaine et ensuite sur l'année.
Je place dans le calendrier les petits smileys !



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Heures
							7h00
							10h00
							13h00
							16h00
							19h00
							22h00

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	août	Sept.	Octobre	Nov.	Déc.

IMAGE DE SOI

Quelles sont les parties de mon corps que j'apprécie le plus ?

- -
- -

Quelles sont les parties de mon corps que j'apprécie le moins ?

- -
- -

Quels sont les éléments dans mes qualités personnelles, ma personnalité qui compensent ce que je n'apprécie pas de mon corps ?

- -
- -
- -

Est-ce que finalement je me rends compte que les éléments intemporels de mon être sont plus importants que mon physique ?

Oui Non

Pourquoi :

