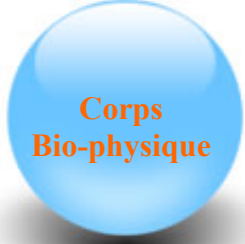






Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Pistes de réflexion	Licence  - <a href="http://creativecommons.org">http://creativecommons.org</a>  Creative Commons 	

## 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 :

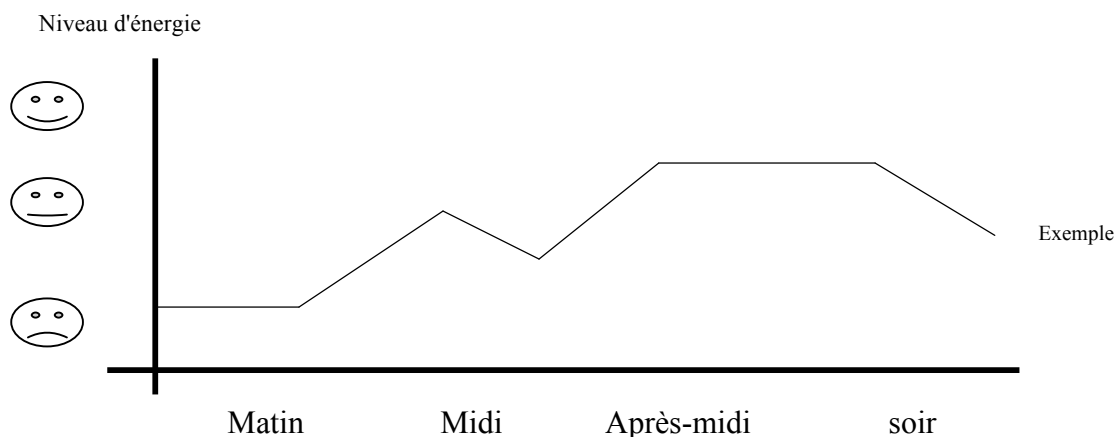
- .....

- .....

## 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 graphique 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 : .....

