

Joue ta meilleure carte SANTÉ !

Carte santé PHYSIQUE - MARS

« Notre plus grande ressource n'est pas le temps, mais plutôt notre énergie. »

Jim Loehr et Tony Schwartz
(traduction libre)

FAIT :

Le corps est un système complexe qui dépend de divers facteurs pour être en santé. On ne peut séparer corps-esprit. Esprit en santé, corps en santé doivent être de pair.

Facteurs qui contribuent à la santé de notre énergie :

- Prendre le temps de bouger et de nourrir sainement votre corps quotidiennement
- Être à l'écoute de votre corps
- Prendre au moins de 3 à 5 minutes quotidiennement, s'arrêter pour respirer, créer le calme
- Apprendre à reconnaître si votre énergie est plus élevée le matin ou le soir
- Apprendre à maîtriser son attention...là où est mon attention, là est mon énergie

SASTISFACTION SANTÉ ÉMOTIONNELLE... sur un barème de 1 (insatisfait) à 10 (extrêmement satisfait), où te situes-tu face à ton énergie?

1										10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

À partir de ta cote, comment peux-tu monter celle-ci? Si tu te donnes 6, comment peux-tu aller vers le 7 ou encore comment peux-tu la maintenir? Quelle stratégie te donnes-tu pour aller à la prochaine cote ou la maintenir :

DES TRUCS/CONSEILS/RAPPELS

Répondre aux besoins de mon énergie :

- **S'arrêter pour quelques secondes afin d'apporter son attention sur sa respiration, respirer en gonflant le ventre, et relâcher par la bouche de 3 à 5 fois.**
- **Prendre le temps durant la journée afin de ramener ses pensées sur le moment présent...à cet instant, s'arrêter où à ce qu'on pense...est-ce relié à ce qu'on est en train de lire ou autre chose...Nous avons le pouvoir de ramener notre pensée sur ce qu'on veut... parfois il faut s'entraîner pour le faire.**
- **Prendre le temps quotidiennement pour réchauffer son corps par une activité physique, et prendre le temps d'en étirer chacune de ses parties.**