

BILAN ENERGETIQUE

	Me fatigue sur une échelle de 1 à 5	Me ressource sur une échelle de 1 à 5
Pensées au lever et au coucher :	Négatives (ruminations, soucis, « il faut, je dois.. »)	Positives (gratitude, joie, paix..)
Repos, respect des rythmes circadiens :	<ul style="list-style-type: none"> • Hyperactivité, coucher tardif • Dépense émotionnelle, sollicitation des sens, dispersion • Douleurs 	<ul style="list-style-type: none"> • Sommeil, sieste • Pauses/Relaxation, retour à soi : respirations, méditation, sophrologie, cohérence cardiaque, • Massage, bain chaud, soin énergétique (sonothérapie, magnétisme..)
Alimentation :	<ul style="list-style-type: none"> • Transformée et cuite : qui remplit, digestion toxique, Inflammation digestive • Addictions (tabac, alcool, sucre, café..), médicaments 	<ul style="list-style-type: none"> • Crue et bio en majorité, riche en nutriments (vitamines, minéraux..) : qui nourrit, • Repos digestif / jeune intermittent
Travail	subi	Expression de soi
Loisirs :	<ul style="list-style-type: none"> • Ecran : ordinateur, portable. Sorties/dispersion/compensation... 	<ul style="list-style-type: none"> • Convivialité et partage dans le respect, Culture et arts, plaisir sain, ressourçant.
Relationnel :	<ul style="list-style-type: none"> • Professionnel • Famille • Amical • Social 	<ul style="list-style-type: none"> • Professionnel • Famille • Amical • Social
Environnement :	Urbain (rayonnements électromagnétiques et pollutions sonores, respiratoires, visuelles...). Enfermement.	Nature, Soleil, éléments vitalogènes (mer, rivières, forêts, plantes, montagne). Extérieur.
Exercice physique, Stress positif	Stimulants : performances, compétition, dépense physique accrue sans pause, ni écoute de sa fatigue.	Relaxants/revitalisants : marche consciente, Qi Gong, yoga, étirements, Do in, randonnées.. Exercices, efforts et application d'eau froide ou chaude, sur le mode court et intense dans l'écoute de ses limites, avec récupération et repos systématique.
WE / Vacances	Autant de dépense énergétique	Repos et nature
Total		