

# OU J'EN SUIS

Voici un support afin de faire un point sur votre vitalité, forme, disponibilité et vos émotions, et voir sur quel domaine travailler afin de trouver l'équilibre personnel

Noter de 1 à 10

## Corps - Vitalité

- \* Qualité de mon sommeil ( réparateur)
- \* Ma forme au réveil
- \* Ma mobilité ( confort musculaire et articulaire)
- \* Ma digestion ( confort, gêne, régularité)
- \* La présence à mon corps ( conscience d'habiter mon corps au quotidien)
- \* Mise en mouvement du corps (sport, danse, marche à pieds...)

## Pensés - Émotions

- \* Niveau de stress que je ressens
- \* Pensés envahissantes, tendance à ruminer, sur analyser
- \* Freins à exprimer a vérité et mes opinions
- \* Impression de subir, pas avoir le choix
- \* Satisfaction de mes décisions
- \* Présence au moment présent au quotidien ( conscience de moi et des choses qui m'entourent)