

RisqueZ-vous une crise énergétique?

Etape 1: Répondez aux 16 déclarations dans les 4 domaines (et indiquez celles qui sont vraies pour vous par un 'V' dans la colonne

CORPS	« V »
Je ne dors pas régulièrement au moins sept à huit heures et je me réveille souvent fatigué.	
Je saute fréquemment le petit-déjeuner ou je me contente de quelque chose qui n'est pas nutritif.	
Je ne m'entraîne pas suffisamment (c'est-à-dire un entraînement cardiovasculaire au moins trois fois par semaine et un entraînement en force au moins une fois par semaine).	
Je ne prends pas de pauses régulières pendant la journée pour vraiment me ressourcer, ou je déjeune en vitesse (souvent à en continuant mes activités, si je mange)	
EMOTIONS	« V »
Je me sens souvent irritable, impatient ou anxieux, surtout lorsque l'on m'en demande beaucoup (trop)	
Je n'ai pas assez de temps avec ma famille, mes proches ou mes amis, et quand je suis avec eux, je ne suis pas toujours vraiment avec eux.	
J'ai trop peu de temps pour les activités qui me plaisent le plus.	
Je ne m'arrête pas assez souvent pour exprimer mon appréciation aux autres ou pour apprécier mes réalisations et les plaisirs de la vie	



Risquezt-vous une crise énergétique?

ESPRIT	« V »
J'ai du mal à me concentrer sur une seule chose à la fois et je suis facilement distrait pendant la journée	
Je passe une grande partie de ma journée à réagir aux crises et aux demandes immédiates plutôt que de me concentrer sur des activités ayant une valeur à plus long terme et un plus grand effet.	
Je ne prends pas assez de temps pour la réflexion, l'élaboration de plan, de stratégies ou pour développer de nouvelles choses créatives.	
Je travaille le soir ou le week-end et je ne prends presque jamais de vacances ou de temps libre.	

SENS (raison d'être)	« V »
Je ne passe pas assez de temps à faire ce que je fais le mieux et ce que j'aime le plus.	
Il y a des écarts importants entre ce que je dis le plus important pour moi dans ma vie et la façon dont j'alloue mon temps et mon énergie.	
Mes décisions sont plus souvent influencées par des demandes extérieures que par un sens fort et clair de mon propre objectif ou ma propre raison d'être	
Je n'investis pas assez de temps et d'énergie à faire une différence positive pour les autres ou pour le monde.	



RisqueZ-vous une crise énergétique?

Etape 2: Déterminez votre score global – calculez le nombre total de « V » et reportez-vous à la légende ci-dessous pour l'interprétation.

- 0–3: Excellentes compétences en gestion de l'énergie
- 4–6: Compétences raisonnables en gestion de l'énergie
- 7–10: Déficits importants de gestion de l'énergie
- 11–16: Une crise de gestion de l'énergie à part entière

Etape 3: Sur quoi devez-vous travailler? – calculez le nombre de « V » pour chacune des dimensions

Corps __
Esprit __
Émotions __
Sens (raison d'être) __

Guide des scores. Si vous avez 0, 1, 2, 3, 4 « V » par dimensions, cela signifie:

- 0: Excellentes compétences en gestion de l'énergie
- 1: Solides compétences en gestion de l'énergie
- 2: Déficits importants
- 3: Mauvaises compétences en gestion de l'énergie
- 4: Une crise énergétique à part entière

Etape 4: Pas de panique ! Mieux vaut savoir que rester dans l'ignorance. En plus soyez honnête, vous vous en doutiez non?

Vous avez le CHOIX ! Dès aujourd'hui, faites déjà 1 petit pas pour changer quelque chose dans vos habitudes. Ça peut être quelque chose de vraiment minime. Découvrez juste après un extrait de petits rituels que vous pouvez introduire dans votre quotidien.



ECHANTILLON DE RITUELS

POUR LE PHYSIQUE

Boire de l'eau régulièrement pendant la journée

POUR L'EMOTIONNEL

Les petites pensées pour les autres: écrire un post-it / petit message pour mon partenaire, mes enfants avant de partir travailler

POUR LE MENTAL

Journal pendant 5 minutes chaque soir avant d'aller dormir

POUR LE SPIRITUEL

(5mins) À la fin de chaque journée, vérifier si j'ai agi en cohérence avec mes valeurs. Mon comportement aujourd'hui est-il le reflet solide de mes valeurs fondamentales? (peut-être que vous devrez d'abord définir vos valeurs)

Pour moi la liberté : est-ce que je me suis accordé des moments de liberté?

