

Niveau d'énergie

Niveau énergétique actuel Niveau d'énergie ? 	<i>A quoi ressemble ta situation professionnelle actuellement ?</i> Colorier la batterie et noter ses pensées
Gouffres à énergie Où part ton énergie ? 	<i>Quelles tâches et situations quotidiennes absorbent ton énergie ?</i> Dresser la liste de tes gouffres à énergie
Sources d'énergie D'où vient ton énergie ? 	<i>Quelles activités et situations te procurent de l'énergie ?</i> Dresser la liste de tes sources d'énergie
Réduire les gouffres à énergie À bas les gouffres à énergie ! 	<i>Quels gouffres à énergie pourrais-tu réduire sans trop de peine ?</i> Noter les premiers petits pas
Stimuler les sources d'énergie Vive les sources d'énergie ! 	<i>De quelle source d'énergie pourrais-tu avoir davantage besoin ?</i> Noter des petites choses