

## 📱 JOUR 2 – COMMENT PRENDRE SOIN DE MON ÉNERGIE ? 📱

L'être humain fonctionne avec trois grands moteurs pour fonctionner : un cerveau pour penser, un cœur pour ressentir, un corps pour agir. Prendre soin de soi c'est prendre soin de son esprit, de ses émotions et de son corps. Pour pouvoir avancer vers ses objectifs, il faut remplir ces 3 réservoirs en carburant. Si vos batteries sont à plat, c'est difficile, voire impossible d'avancer. Même la plus belle des Ferrari restera au parking si le réservoir est vide. Pour vous mettre en route vers vos rêves, vous devez commencer par prendre régulièrement du temps pour vous et faire le plein de carburant. Je vous invite à identifier aujourd'hui et dans les jours qui viennent tout ce qui vous procure une belle énergie (lecture, sport, repas entre amis, voyages, balades, soirées, loisirs créatifs et culturels) ou ce qui fait baisser votre énergie (le contact prolongé avec certaines personnes, différents aliments, des activités spécifiques...).

📱 😊 Qu'est-ce qui recharge mes batteries au niveau intellectuel, spirituel...?

📱 ❤️ Qu'est-ce qui recharge mes batteries au niveau de mon cœur et de mes émotions ?

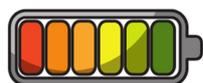
📱 🏃 Qu'est-ce qui recharge mes batteries au niveau physique et corporel?

📱 😞 Qu'est-ce qui décharge mes batteries au niveau intellectuel, psychique, spirituel...?

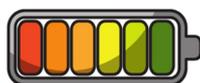
📱 💔 Qu'est-ce qui décharge mes batteries au niveau de mon cœur et de mes émotions ?

📱 🧑 Qu'est-ce qui décharge mes batteries au niveau physique et corporel?

Où en est le niveau  
de mes batteries au  
niveau de ma tête /  
de mon esprit?



Où en est le niveau  
de mes batteries au  
niveau de mon  
cœur?



Où en est le niveau  
de mes batteries au  
niveau de mon corps?



Maintenant que vous êtes conscient de ce qui recharge et décharge vos batteries, il est temps d'augmenter dans votre emploi du temps les activités qui vous apportent du carburant et de limiter de plus en plus, dans la mesure du possible, les activités qui vous consomment votre énergie rapidement. Apportez les meilleurs carburants à votre esprit, à votre cœur et à votre corps. C'est une des clés pour une vie heureuse.