

– *Exercice préparatoire n°3 :*

Pendant 2 à 3 jours, notez TOUTES vos activités, du réveil au coucher

Heures	Activité
6h	
7h	
8h	
9h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	
23h	
24h	



|| - Exercice préparatoire n°3 (suite): qualifiez et comptez

- 1 Dans ce tableau, **entourez** la ou les activités de la journée qui vous ont pris beaucoup d'énergie (positive/joyeuse, ou négative/contraignante).
- 2 Dans ce tableau, **soulignez** la ou les activités de la journée qui vous ont apporté de la détente, du bien-être.
- 3 Enfin, comptez pour chaque jour, le nombre d'activités entourées. Comptez aussi le nombre d'activités soulignées. Comparez les deux chiffres.



Quand vous avez fait cet exercice, vous êtes prête pour visionner la vidéo : « nourrir ».

A tout de suite !

