








Niveau d'énergie

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

Refaire régulièrement le point sur son niveau d'énergie.