Mon tableau de bord d'énergie hivernale

Mon outil d'écologie personnelle

Date du jour : _____

1 Ma météo interne

Note ton état actuel sur une échelle de 1 à 10 :

- Mon élan (envie, joie, motivation) : __ / 10
- Mon niveau de batterie physique : __ / 10
- Mon niveau de tension (Stress, "il faut") : __ / 10

2 Mon pilotage de précision

L'hiver est la saison de l'élagage. Que vas-tu couper pour préserver ton système ?

L'incompressible (ex. heures de bureau, dîner des enfants, etc.)
Action : Je garde, mais je simplifie.

_____

_____

Le superflu énergétique (ex: ce dossier non-urgent, cette sortie par politesse, le repassage parfait)
Action : Je supprime ou je reporte au mois d'avril.

_____

_____

Le micro-investissement (ex: 10 min de lumière naturelle le matin, une sieste de 10 min, un plaid à 20h)
Action : Je l'inscris dans mon agenda comme un rendez-vous vital.

_____

_____

3 Mon engagement "Écologie Personnelle"

Cette semaine/aujourd'hui, je me lâche la grappe sur :

_____

Besoin d'un coup de pouce pour ajuster ton tableau de bord ?
Contacte-moi sur stephanie.schwartzbart@outlook.fr