

## Météo : clarifier ces 3 zones

Pour clarifier ces 3 zones chez vous, tout particulièrement votre zone d'équilibre, remplissez le tableau ci-dessous et qualifier avec vos mots les différentes zones sous-stimulation, zone optimale de performance ou sous-stimulation (au moins 3 mot par case).

L'idéal est de le faire en étant calme et détendu. Vous pouvez donc commencer par quelques respirations relaxantes. Vous pouvez vous aider avec des mots dans le registre du ressenti (sensations corporelles et émotions), celui des pensées et celui des comportements et attitudes.

	Plutôt mental	Plutôt physique
Sur-stimulation		
zone optimale de performance		
Sous-stimulation		