Météo : mieux se connaître

Reprend chacun des mots que tu as écrits dans l'exercice précédent et écris les dans le tableau, avec un mot par ligne.

Pour chaque mot :

- détail les sensations que tu ressens lorsque tu es dans cette état
- décrits les conséquences que cela a sur toi et sur tes performances
- identifier les déclencheurs
- identifier les outils mentaux que tu peux mettre en œuvre pour soi pour revenir dans le zone de optimal soi pour rester dans cette zone

L'idéal est de le faire en étant calme et détendu. Vous pouvez donc commencer par quelques respirations relaxantes

Mots	Sensations	conséquences	déclencheur	outils mentals