



# Module « Transforme tes intentions en actions ». Le miroir de tes forces intérieures.



Comment gères-tu ton équilibre, ton écologie personnelle?

Qu'est-ce qui te ressource et consomme ton énergie personnelle ?

## MAITRISE

J'agis de manière équilibrée en influençant la situation.

Je propose, j'écoute, je décide, je consulte, ...

*Je me ressource en agissant ! Et j'avance !*

## RENONCEMENT

Je m'épuise sans agir, je me culpabilise et je me sens comme dans une impasse.

*Je me ronge de l'intérieur !*

## ACHARNEMENT

Je me sens frustré-e, tendu-e, je m'épuise sans succès et j'ai l'impression d'agir dans le vide.

*Je nage à contre-courant !*

## LAISSER FAIRE

Je me sens calme, serein-e, à l'aise dans mon inactivité.

*Je suis « TRANQUILLE » tant en apparence que de l'intérieur !*

		Face aux situations, événements que ...	
		... je peux influencer	... je ne peux pas influencer
Mes comportements ...	... actifs	 <b>Maitrise</b>	 <b>Acharnement</b>
	... passifs	 <b>Renoncement</b>	 <b>Laisser faire</b>

### Astuces de mise en pratique

1. Imprime cette fiche et garde la visible au quotidien.
2. Utilise la pour réfléchir à une situation vécue ou à vivre.
3. Réalise un bilan d'une période (heures, journée, semaine, mois, ...)

### L'écologie personnelle, c'est ....

... apprendre à se préserver, s'économiser, se recharger et ne pas gaspiller son énergie vitale dans un environnement souvent peu favorable.