



RESPIRE • RESSENS • TRANSFORME®

# MON EXPLORATION DU MODE SURVIE

Prenez quelques minutes pour vous.  
Un impact pour tout votre corps.

Jour 2 • Défi Fondations RRT®

## AUJOURD'HUI, J'OBSERVE...

Mon niveau de stress actuel

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Mon niveau d'énergie actuel

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

Mon niveau de récupération actuel

1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10

## LES TROIS PRINCIPALES SOURCES DE STRESS DANS MA VIE AUJOURD'HUI

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## MA MICRO-ACTION DU JOUR

Aujourd'hui, je choisis d'offrir à  
mon système nerveux :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## QU'EST-CE QUI CONSOMME LE PLUS MON ÉNERGIE ACTUELLEMENT ?

- |                                                    |                                                   |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Charge mentale            | <input type="checkbox"/> Trop d'informations      |
| <input type="checkbox"/> Manque de sommeil         | <input type="checkbox"/> Perfectionnisme          |
| <input type="checkbox"/> Stress professionnel      | <input type="checkbox"/> Manque de temps pour moi |
| <input type="checkbox"/> Préoccupations familiales |                                                   |
| <input type="checkbox"/> Difficulté à ralentir     | <input type="checkbox"/> Autre : _____            |

## SI MON CORPS POUVAIT ME PARLER AUJOURD'HUI, IL ME DIRAIT :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## MON ENGAGEMENT

“ Aujourd'hui, je choisis d'écouter mon corps  
avec davantage de bienveillance  
et moins d'exigence. ”

Signature : \_\_\_\_\_



Plus je crée de sécurité,  
plus mon corps retrouve  
sa capacité d'adaptation.



RESPIRE • RESSENS • TRANSFORME®