

Les 4 types d'énergie

Saviez-vous qu'il est possible de prévenir la plupart des problèmes physiques et psychologiques en apprenant à bien gérer ces 4 types d'énergie? Voici quelques idées pour vous permettre de le faire.



L'énergie physique

- Avoir une alimentation variée et équilibrée. Respecter son appétit. Manger des aliments qui nous plaisent.
- Avoir un sommeil régulier et de qualité. Avoir une bonne routine de sommeil.
- Faire de l'activité physique régulièrement. Pratiquer un sport qui nous passionne.
- S'offrir des moments de récupération, prendre des pauses/micro-pauses.



L'énergie émotionnelle

- S'entourer de gens positifs qui nous font du bien.
- Adopter des comportements altruistes, aider les autres.
- Investir du temps de qualité avec nos proches.
- Apprendre à connaître les gens qui nous entourent.
- Approfondir la connaissance de soi-même et de ses valeurs.
- Équilibrer sa consommation de médias : choisir des médias positifs qui nourrissent une vision optimiste.
- Cultiver l'humour!



L'énergie intellectuelle

- Trouver ou entretenir une activité stimulante au plan intellectuel.
- Établir des priorités et déléguer au besoin.
- Collaborer avec des personnes aux compétences et expertises variées.
- Cultiver ses connaissances (lectures, formations, ateliers, etc.)
- S'ouvrir à de nouvelles façons de voir et/ou de faire.



L'énergie de motivation

- Établir des objectifs à court, moyen et long terme.
- Se donner des projets.
- Découvrir ce qui nous passionne et nous inspire.
- Identifier nos rêves.
- Donner du sens à nos actions et décisions.
- Agir en fonction de nos valeurs.