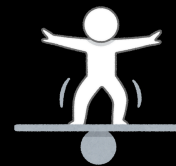


LES 4 CADRANS : PERFORMEZ ET PRÉSERVEZ-VOUS!



ZONE DE SURVIE

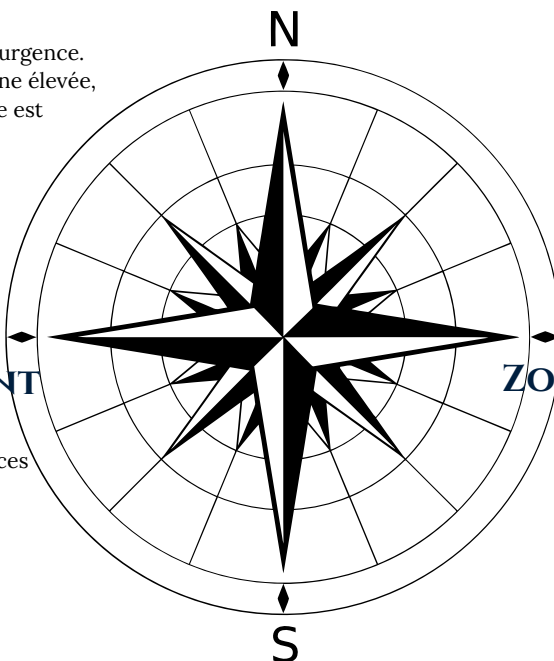
Caractéristiques : Stress, tension, urgence. Votre corps est en alerte, adrénaline élevée, respiration rapide. La performance est élevée mais non durable.

Conseil : Prenez des micro-pauses pour gérer la pression avant la surchauffe. La respiration profonde et la prise de recul sont essentielles.

ZONE D'ÉPUISEMENT

Caractéristiques : Fatigue, démotivation, saturation. Ressources intérieures épuisées, sentiment d'inefficacité et de frustration.

Conseil : Repérez les signaux d'alerte et cherchez rapidement du soutien extérieur. Cette zone nécessite une intervention proactive.



ZONE D'EXCELLENCE

Caractéristiques : Confiance, flow, concentration. État optimal où effort et plaisir se combinent, créativité et productivité maximales.

Conseil : Profitez de votre élan positif, mais surveillez vos besoins de repos pour maintenir cet état précieux sur la durée.

ZONE DE RÉCUPÉRATION

Caractéristiques : Repos, calme, ressourcement. Énergie basse mais émotions positives, moment de recharge essentiel.

Conseil : Planifiez ce temps, ne le subissez pas. C'est votre "entretien préventif" indispensable à la performance durable.

LE CHEMIN VERS L'ÉQUILIBRE



RECONNAÎTRE SES SIGNAUX

Identifiez vos indicateurs personnels physiques et émotionnels pour chaque zone.



ALTERNER EFFORT ET RÉCUPÉRATION

Programmez consciemment des cycles d'action intense suivis de pauses réparatrices.



GÉRER LE STRESS PROACTIVEMENT

Développez des techniques pour transformer la tension en énergie positive.

AUTO-ÉVALUATION EXPRESS

- Dans quelle zone vous situez-vous la plupart du temps ?
- Quel est votre boussole pour détecter le stress ou la fatigue ?
- Quelle action simple pourriez-vous mettre en place dès aujourd'hui ?

*À vous de jouer : passez de la survie à l'**excellence** tout en maintenant votre équilibre intérieur !*

POUR APPROFONDIR CE MODÈLE INSPIRÉ DES TRAVAUX DE TONY SCHWARTZ ET JIM LOEHR



Je t'invite à me suivre

Nancy @Integrity

<https://nancybeaulieu.com/>