

# Parcours ADOPTIMISME

## Auto-météo du jour

### Quel temps il fait en moi aujourd'hui ?

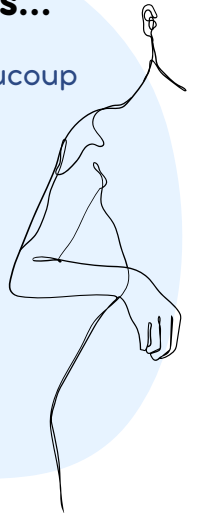
pour prendre l'habitude de faire attention à "comment je me sens"  
au jour le jour

#### à quel point je ressens que mon corps...

pas du tout

tout à fait, beaucoup

- a de l'énergie ● ○ ○ ○ ○ ●
- est en confort ● ○ ○ ○ ○ ●
- va bien ● ○ ○ ○ ○ ●
- fonctionne bien ● ○ ○ ○ ○ ●
- est détendu ● ○ ○ ○ ○ ●

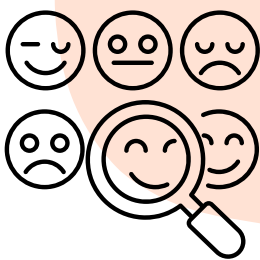


#### à quel point je me sens...

pas du tout

tout à fait, beaucoup

- de bonne humeur ● ○ ○ ○ ○ ●
- motivé-e ● ○ ○ ○ ○ ●
- en sécurité ● ○ ○ ○ ○ ●
- positif/ve ● ○ ○ ○ ○ ●
- ouvert-e ● ○ ○ ○ ○ ●



#### BILAN DU JOUR : à quel point...

pas du tout

tout à fait, beaucoup

- ○ ○ ○ ○ ● ma journée a répondu à mes attentes
- ○ ○ ○ ○ ● j'ai trouvé du sens dans ma journée
- ○ ○ ○ ○ ● j'ai trouvé du plaisir dans ma journée
- ○ ○ ○ ○ ● j'ai été stimulé-e assez ? trop ?

