

www.tdah-adulte.org	AUTO-COACHING : ATTENTION ↑↓ ⇔ ENERGIE ↑↓ ⇔ HUMEURS ↑↓ TABLEAU des PRATIQUES et HABITUDES de BIEN-ÊTRE + COMPORTEMENTS et ADDICTIONS de MAL-ÊTRE	Jour :
Pratiques puis Habitudes à mettre en place	Familles	Comportements/Addictions à diminuer
<ul style="list-style-type: none"> - Soirée qui calme progressivement le mental avec rituel endormissement - Se coucher le plus tôt possible avec des heures de sommeil régulières - Rituel de réveil du matin (exercices gym douce, étirement, musculation) - Respiration ventrale ample, automassage, douche alternée chaude/froide - Manger 3 repas équilibrés (fruits, légumes, protéines, oméga 3), boire 1h - Compléments alimentaires si déséquilibre ou si stimulation nécessaire - Marcher au moins 1 heure par jour, dans la nature, ou/et 20mn pieds nus ! - Sport 1 à 3 fois par semaine : cardio, musculation, étirements, fitness , ... 	H P Y H G Y I S E I N Q E U E	<ul style="list-style-type: none"> - Rester trop tard sur les écrans le soir (> 22h) - Mauvais sommeil (tardif, trop court, trop long, ...) - Hypoglycémie puis manger trop pour compenser - Diner trop riche puis Petit-Déjeuner trop léger - Être en apnée ou avec une respiration minimale - Activité cérébrale difficile et longue en apnée - Aucune activité physique - Aucune sortie dehors - Plusieurs prises de caféine par jour
<ul style="list-style-type: none"> - 5mn de respiration cohérence cardiaque (5s/5s) 3 fois par jour 8h,12h,18h - Solution intérieure qui produit des ondes alpha (Relaxation, Méditation,...) - Postures/Mouvements du corps en conscience (Yoga, Qi-Gong, Tai-Chi) - Pauses manuelles ou loisirs créatifs qui débranchent le cerveau - Sport de précision ou légèrement à risque et qui oblige à se concentrer - Pratique de son art favori (Peinture, Sculpture, Musique, Théâtre, ...) - Présence d'un animal domestique (chien, chat) , maîtrise d'un cheval - Pleine conscience au quotidien : Respirations, Pensées, Corps, Marche ... 	C M A E L N M T E A L	<ul style="list-style-type: none"> - Soirées agitées mentalement et/ou sur écrans - Activités trop fréquentes sur l'ordinateur ou TV - Films ou émissions à séquences rapides (<5s) - Ecouter trop de personnes parlant ensemble (>3) - Environnement non rangé (Maison / Bureau) - Trop dans son mental sans jamais débrancher - Aucune conscience du corps dans la journée - Aucune respiration consciente durant la journée
<ul style="list-style-type: none"> - Nommer l'émotion de base que l'on perçoit (Peur, Tristesse, Colère, Joie,) - Ressentir le symptôme physique liée à l'émotion (ventre, poitrine, gorge) - Baisser l'émotion avec son outil favori (Respiration, Méditation, Musique, ..) - Crier ou pleurer en solo pour évacuer l'émotion et sans culpabiliser - 5 à 10 respirations complètes conscientes 10 à 20 fois dans la journée - Prendre fréquemment une position corporelle digne/positive et sourire - Rechercher la compagnie de ceux qu'on aime ou qui nous font confiance - Comprendre que l'émotion du moment est teintée par notre humeur du jour - L'humeur du jour est multifactorielle -> Suivre au mieux tout ce tableau 	M E A M I O T T R I I O S N E S	<ul style="list-style-type: none"> - Ressasser même si il y a une solution - Ressentiments fréquents envers les autres - Une journée sans sortir de chez soi - Jouer le rôle de la victime trop souvent - Attitude corporelle repliée et visage triste - Hypoglycémie et/ou malaise digestif fréquent - Subir les gens qui ne croient pas en nous - Rester figé sur le déclencheur de l'émotion - Ressentiments au coucher (Pb de couple, ...)
<ul style="list-style-type: none"> - Croire en ses objectifs et y penser comme s'ils étaient déjà réalisés - Lire, écrire, énoncer, enregistrer et écouter vos affirmations positives - Livres/vidéos de développement perso. Ecoute répétitive de livres audios - Revoir un film, un audio, ou afficher un schéma/slogan qui nous inspire - Ne pas rechercher l'approbation ou l'amour des autres en se sacrifiant - Cahier de gratitude, se remémorer les 3 meilleurs moments de la journée - Se faire des plaisirs sans en abuser, faire ce qu'on aime hors addictions - Faire siens des conseils de ce tableau pour une bonne confiance en soi - Oser vraiment être heureux car seule la survie est naturellement programmée 	P C O O S N I F T I I A F N T	<ul style="list-style-type: none"> - 100% du temps sur un seul domaine (Pro ? Pers ?) - Refuser tout engagement, immobilisme - Pensées négatives sur soi-même et les autres - Se désresponsabiliser en accusant tout et tous - Ressasser le passé, trop s'inquiéter sur le futur - Contact avec des gens négatifs dévalorisants - Emissions pessimistes & journal TV ou radio - Un sentiment d'imposteur et de procrastination - Pensées négatives juste avant de s'endormir
<ul style="list-style-type: none"> - Observer puis réguler ses niveaux d'Attention, d'Energie et d'Humeur - Trouver un juste milieu entre une vie 100% Sédentaire et 100% Nomade - Equilibrer ses domaines de vie (pro, pers, rés. sociaux, amis, famille, ...) - Classer ses papiers et ranger sa maison au bon moment ou en continue - Planification préalable de sa journée (la veille, le matin) si c'est possible ... - sinon faire la tâche adéquate à l'attention, l'énergie et l'humeur du moment - Utiliser le dernier moment pour avancer très vite et sans anxiété préalable - Se motiver naturellement en étant dans ses valeurs, besoins et talents - S'inspirer de ce tableau pour élaborer son propre tableau puis le suivre 	M C I O E N U N X A I T S R E E	<ul style="list-style-type: none"> - Rechercher l'extrême (Attention, Energie, Humeur) - Une journée sans sortir de son appartement - Trop sur les Infos et Polémiques TV / Radios - Oublier ses valeurs, fuir ses dons et/ou son CV - Toujours vouloir être ailleurs ou plus tôt/tard - Toujours vouloir être avec d'autres personnes - S'habituer au mal-être et/ou accuser les autres - Rester dans la survie trop longtemps en forçant - Négliger une ou deux catégories de ce tableau
<ul style="list-style-type: none"> - Être souvent présent (1mn ..) à sa respiration, son corps et à ses 5 sens - Être conscient de ses pensées, émotions et sensations en les observant - Apprendre et pratiquer la méditation, la présence à soi et aux autres, la prière - Nourrir son âme (Lectures, Rencontres, ..), se construire sa propre spiritualité - Croire en soi, à ses ressources, à la vie, à son âme ou à son Dieu ... - Sentir la présence de sa vraie nature (l'âme, le soi, notre guide Intérieur) - Du sens et de nouvelles valeurs (Altruisme, Sagesse,...) en milieu de vie - Tendre vers une bienveillance inconditionnelle envers soi et les autres - Savoir accueillir, accepter, puis aimer toutes les situations et rencontres 	C S O P N I S R C I I T E U N E T L	<ul style="list-style-type: none"> - Toujours s'identifier à ses pensées et ses émotions - Ne pas arriver au pardon -> ruminer/ressasser - Toujours critiquer les autres, la vie et se juger - Jamais dans l'instant présent, dans ses sensations - Confondre dogme religieux et spiritualité - Une spiritualité qui néglige le physique et le mental - Aider avec un besoin exagéré de reconnaissance - Être trop spirituel pour juste s'évader du quotidien - Se croire « plus spirituel » que les autres