



TABLEAU DE BORD DE LA CAPACITE ADAPTATIVE

Tableau de bord de la capacité adaptative

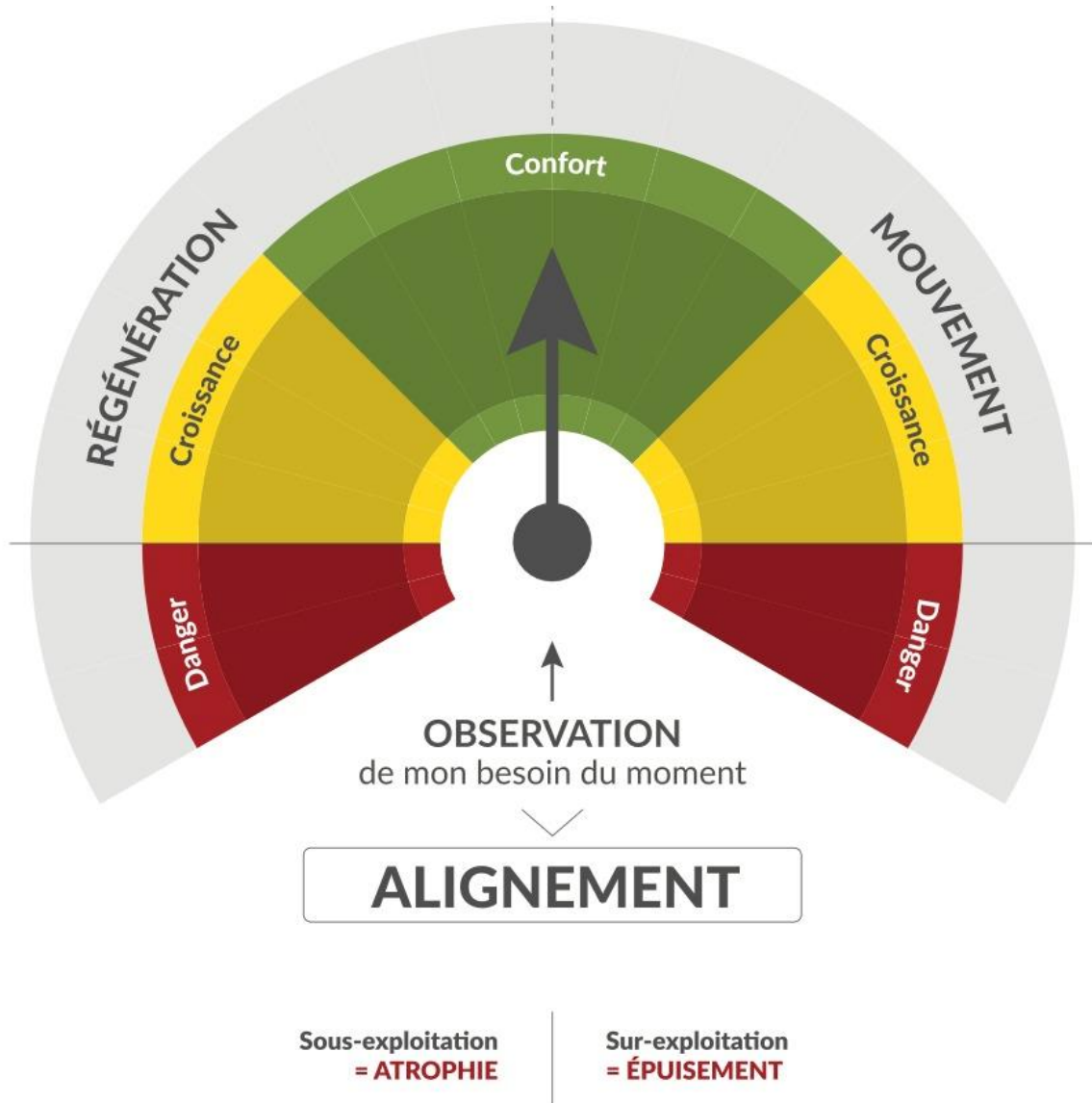




TABLEAU DE BORD DE LA CAPACITE ADAPTATIVE

La zone Verte : La zone de confort est la zone de sécurité

La zone Jaune : La zone de croissance est la zone de progression

La zone rouge : La zone de danger, soit d'atrophie, soit d'épuisement En jaune

Ces zones peuvent s'agrandir ou se rétrécir en fonction de ce que tu vies.

Pour agrandir ta conscience :

On stimule ta zone de croissance de ta conscience, ton esprit et ton corps afin de croître. Ainsi ta zone de confort s'agrandira.

Pour y parvenir, il faut aller dans la zone de croissance et revenir dans ta zone de confort, en passant par ta zone de régénération.

Plus ta zone de confort est grande, plus tu as de tolérance face à ce qui se passe dans ta vie.

Plus elle est petite, moins tu as de la tolérance.

L'idée c'est de faire grandir ta zone de confort, l'espace dans lequel tu te sens en sécurité

Si tu vis de l'angoisse :

Si tu as tendance à vivre de l'anxiété, beaucoup de stress, tu expérimentes un burn-out ou un épuisement, ta zone de danger est très grande.

IL faut être vigilant pour voir que tu es saturé avant que cette zone ne prenne toute la place.

Si tu es saturé, c'est que tu as dépassé ta capacité adaptative.

C'est plus un tableau de bord de couleur, **c'est que du rouge.....**

L'important est d'identifier où tu en es actuellement ?

- ✓ Sur ton canapé, en atrophie ou sous exploitation ? Tu t'ennuies ?
- ✓ Es-tu en mode régénération (actif ou passif) ? Au repos tu es aussi en mode croissance car tu te répars, retrouve de l'énergie et tu guéris, tu te répars.
- ✓ As-tu de la peine à sortir de zone de confort ? Car il y a trop de peurs, et tu ne veux pas prendre de risques ?
- ✓ Es-tu en train de sortir de ta zone de confort et entrer en mode mouvement et croissance ?
- ✓ Quel type de mouvement ? Passifs ou actifs ?
- ✓ Si tu es mouvement, quel qu'il soit, tu es en train de monter en compétences et en plein croissance.

Si tu es en train de dépasser la limite de ta capacité adaptative, ça veut dire que tu franchis la ligne qui sépare ta zone de croissance et tu entres dans la zone de danger vers la droite du graphique. La zone rouge.