

## “ Agir pour équilibrer nos trois centres d'intelligence ?

Développons celui que nous utilisons le moins en mettant en place des actions pertinentes :

Centre « tête »

- Observez où va votre attention
- Priorisez vos actions
- Lisez, documentez-vous

Centre « cœur »

- Familiarisez-vous avec votre émotion aversive : peur, tristesse, colère
- Faites preuve de gratitude
- Rendez spontanément service aux autres

Centre « corps »

- Ressentez votre corps quand vous êtes dans la tâche
- Activez votre respiration pour vous énergiser
- Faites des exercices physiques

### Et vous...

- Quel est votre maillon faible ?
- Quelles actions choisissez-vous ?



NOVEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
45 1	2	3	4	5	6	7
46 8	9	10	11	12	13	14
47 15	16	17	18	19	20	21
48 22	23	24	25	26	27	28
49 29	30					