





Comment augmenter votre énergie intérieure ?
How to increase your Inner Energy?



A few ideas organized per battery and per level of energy
by Christophe Oudot (etrehumain.be/cadeau)





| Average level of energy Energy battery | RECOVERY < 70% | RESISTANCE 70-80% | STRENGTHENING > 80 % |
|---|--|--|---|
| Spiritual (soul)  | <ul style="list-style-type: none"> Get enough sleep Keep hydrated drinking water regularly Practice soft physical exercises such as walking (ideally barefoot) | <ul style="list-style-type: none"> Identify the differences between your activities and what matters most to you Take personality tests for insight and apply what seems most suitable and relevant | <ul style="list-style-type: none"> Identify and share your values Make visible your life mission by writing it on a piece of paper and hanging it up Pray/connect you're your God or animal totem |
| Mental (brain)  | <ul style="list-style-type: none"> Relax Have fun Disconnect from technological tools for 3 days | <ul style="list-style-type: none"> Keep things in perspective and be positive Try meditation Feed your personal diary with good news / thoughts | <ul style="list-style-type: none"> Determine your priorities List your successes to boost self-esteem Upon waking up in the morning, write down what you dreamt before you forget it |
| Emotional (heart)  | <ul style="list-style-type: none"> Initiate face-to-face social contacts Be grateful and thank those around you Be mindful of others / take care of others Accept yourself and say 'thank you' | <ul style="list-style-type: none"> Identify actions of instant gratification Accept your emotions & create valves or rituals for their release Identify your preferred " love language (See G. Chapman) & share : surprise gifts, quality time, words of affirmation, acts of service, and physical touch | <ul style="list-style-type: none"> Face reality List & classify stressors ; see stress as an opportunity Develop your vocabulary by describing each basic emotion : fear, happiness, anger, sadness Upon getting up in the morning, recite a positive phrase or mantra out loud |
| Physical (limbs)  | <ul style="list-style-type: none"> Practice humor then laugh! | <ul style="list-style-type: none"> Avoid working overtime at the office Practice relaxation techniques Eat healthy | <ul style="list-style-type: none"> Identify & respect your own bio rhythm Challenge yourself physically Test your courage |

More details: Energy for Performance material and <https://www.linkedin.com/pulse/3-steps-becoming-happy-leader-christophe-oudot/>

Comment augmenter votre énergie intérieure ?
How to increase your Inner Energy?



Quelques idées organisées par batterie et par niveau d'énergie
par Christophe Oudot (etrehumain.be/cadeau)

| Niveau moyen d'énergie Source énergétique | RECUPERATION < 70% | RESISTANCE 70-80% | RENFORCEMENT > 80 % |
|---|---|---|--|
| Spirituelle (âme)  | <ul style="list-style-type: none"> Dormir Boire de l'eau régulièrement Faire des exercices physiques doux comme la marche à pied (à pieds nu idéalement) Se détendre, s'amuser | <ul style="list-style-type: none"> Identifier les écarts entre ses activités et ce qui est le plus important pour soi Faire des tests de personnalité et en retirer ce qui semble le plus juste | <ul style="list-style-type: none"> Identifier et partager ses valeurs Formaliser sa propre mission de vie (sur une feuille) et idéalement l'afficher Prier/échanger avec son Dieu ou son animal totem |
| Mentale (cerveau)  | | <ul style="list-style-type: none"> Relativiser et positiver Tester la méditation Noircir son journal intime de bonnes nouvelles | <ul style="list-style-type: none"> Fixer ses priorités Lister ses succès pour développer une estime de soi Au réveil, noter son rêve de la nuit avant qu'il ne disparaisse |
| Emotionnelle (coeur)  | <ul style="list-style-type: none"> Se déconnecter des outils technologiques pendant 3 jours Initier des Contacts sociaux en face à face Remercier son entourage S'occuper des autres S'accepter et savoir recevoir Pratiquer l'humour puis rire ! | <ul style="list-style-type: none"> Identifier ses actions physiques à plaisir immédiat Accepter ses émotions et se créer des soupapes et des rituels Identifier son « langage d'amour » préféré (voir G. Chapman) et le partager : Parole valorisante, cadeau surprise, services rendus, moment de qualité | <ul style="list-style-type: none"> Affronter la réalité Lister, hiérarchiser et classer les stresseurs puis voir le stress comme une opportunité Développer son vocabulaire décrivant chaque émotion de base (peur, joie, colère, tristesse) Au lever, dire à haute voix, une phrase qui fait vraiment du bien |
| Physique (membres)  | | <ul style="list-style-type: none"> Eviter les heures sup au bureau Appliquer les techniques de relaxation Manger sainement | <ul style="list-style-type: none"> Identifier et suivre ses rythmes bio Se donner des challenges physiques Tester votre courage |

Plus de détails :

<https://www.linkedin.com/pulse/comment-recréer-de-l'énergie-positive-au-sein-mon-équipe-oudot>