

FICHE D'AUTOÉVALUATION – VITALITÉ INITIALE

Cette fiche vous permet d'évaluer votre état actuel d'énergie, de concentration et de sommeil. ■ Notez o

ÉNERGIE PHYSIQUE

- | | |
|--|---------------|
| 1. Je me réveille reposé·e le matin | Note: ____/10 |
| 2. J'ai suffisamment d'énergie pour traverser la journée | Note: ____/10 |
| 3. Je ressens une vitalité stable sans gros coups de fatigue | Note: ____/10 |

CONCENTRATION & CLARTÉ MENTALE

- | | |
|---|---------------|
| 4. Je parviens à rester concentré·e sur une tâche sans me disperser | Note: ____/10 |
| 5. J'ai une mémoire fluide (je trouve facilement mes mots, mes idées) | Note: ____/10 |
| 6. J'ai l'esprit clair et peu de brouillard mental | Note: ____/10 |

SOMMEIL & RÉCUPÉRATION

- | | |
|---|---------------|
| 7. Je m'endors facilement et je dors profondément | Note: ____/10 |
| 8. Je me réveille sans sensation de lourdeur | Note: ____/10 |
| 9. Mon sommeil me permet de récupérer mes forces | Note: ____/10 |

BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

- | | |
|---|---------------|
| 10. Je ressens de la motivation et de la joie au quotidien | Note: ____/10 |
| 11. Mon humeur est globalement stable et positive | Note: ____/10 |
| 12. Mon corps me semble aligné et léger (digestion, tensions, etc.) | Note: ____/10 |

Date de l'évaluation : _____

Remarques personnelles :