

| www.tdah-adulte.org | | | | | | | Tableau de référence des pratiques de bien-être et mal-être | | | | | Semaine du au | | | | | | |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|--|---|-----------------------------------|---|---|---------------|---|---|---|---|---|---|
| L | M | M | J | V | S | D | Pratiques de gain d'Attention, d'Énergie et d'Humeur | | TYPE | Fuite d'Attention, d'énergie et d'Humeur | | L | M | M | J | V | S | D |
| | | | | | | | - Soirées qui calment le mental et avec un rituel d'endormissement | H | P | - Mauvais sommeil (trop court ou trop long) | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Rituel de réveil du matin avec exercices (gym douce, étirements, yoga, ...) | Y | H | - Hypoglycémie (sucres rapides ou repas sautés) | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Ressentir son corps, massage (même seul), douche chaude/froide alternée | G | Y | - Dîner trop riche et petit-déjeuner trop léger | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Marcher au moins 1h par jour si possible dans la nature (parc, allée, ...) | I | S | - Être en apnée ou avec une respiration minimale | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Activités à l'extérieur, avec dépense physique et au soleil si possible | E | I | - Activité cérébrale difficile ou longue en apnée | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Manger 3 repas équilibrés (fruits, légumes, protéine, oméga 3) et boire 1/h | N | Q | - Aucune activité physique, aucune sortie dehors | | | | | | | | |
| | | | | | | | | E | U | - Être sur les écrans tard le soir ou tôt le matin | | | | | | | | |
| | | | | | | | | E | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Solutions intérieures qui génèrent des ondes alpha (relaxation, méditation) | C | M | - Plusieurs tasses de café par jour | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Marche ou sport en pleine conscience en pleine nature ou dans un parc | A | E | - Activités trop fréquentes sur l'ordinateur ou la TV | | | | | | | | |
| | | | | | | | - 5 mn de respirations de type cohérence cardiaque ((5s/5s)) 3 fois par jour | L | N | - Jamais connecté au réel et à l'instant présent | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Postures ou mouvements du corps en conscience (Yoga, Qi-Gong, Tai-Chi) | M | T | - Soirée agitée mentalement et/ou sur les écrans | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Présence d'un animal domestique (chien, chat), maîtrise d'un cheval | E | A | - Écouter des gens nombreux parlant en même | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Activités manuelles ou loisirs créatifs qui débranchent le cerveau | L | | - Environnement non rangé (Maison / Bureau) | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Pratiquer son art favori (Peinture, Sculpture, musique, théâtre, ...) | | | - Trop dans son mental sans jamais débrancher | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Avoir de la gratitude pour ce que l'on a déjà afin d'évoluer plus facilement | C | P | - Pensées négatives sur soi-même ou les autres | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Remercier sincèrement les autres et les aider sans s'oublier soi-même | O | O | - Se déresponsabiliser en accusant tout et tous | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Penser fort à quelque chose de joyeux surtout quand le négatif arrive. | N | S | - Ressasser le passé, s'inquiéter sur le futur | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Croire en ses objectifs et les visualiser comme s'ils étaient déjà réalisés | F | I | - Émissions pessimistes & journal TV ou radio | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Livres/vidéos développement personnel, écoutes répétitives de livres audios | I | T | - Contact avec des gens négatifs & dévalorisants | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Lire, écrire, enregistrer, écouter, énoncer tout haut des affirmations positives | A | I | - Impossibilité de faire un choix, immobilisme | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Se remémorer les 3 meilleurs moments de la journée avant de s'endormir | N | F | - Pensée négative juste avant de s'endormir | | | | | | | | |
| | | | | | | | | T | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | - 5 à 10 respirations ventrales conscientes 10 à 20 fois dans la journée | R | E | - Sans énergie, négatif ou excité mentalement | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Se rendre utile aux autres, engagement émotionnel sans prise de tête | E | M | - Jouer les rôles Victime Persécuteur Sauveteur | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Alternier la compagnie de ceux qu'on aime et qui nous font confiance | G | O | - Ressentiments fréquents sur les autres | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Avoir une position corporelle digne/positive et sourire souvent | U | T | - Subir les gens qui ne croient pas en nous | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Sourire régulièrement en ressentant une joie intérieure sans raisons | L | I | - Attitude corporelle repliée et visage triste | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Ressentir le symptôme physique de la souffrance (ventre, poitrine, gorge) | E | O | - Rester figé sur la cause de l'émotion négative | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Pleurer sa tristesse ou crier sa colère seul sans dramatiser ni culpabiliser | R | N | - Ressentiments avant le coucher (Pb couple) | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| L | M | M | J | V | S | D | Meilleurs gains d'attention - Rechargement de batterie | | Déchargement de batterie & humeur | | L | M | M | J | V | S | D | |
| | | | | | | | - Séance sportive de type cardio (jogging, vélo, natation, marche nordique...) | + | - | - Soirée et nuit sur internet sans objectifs précis | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Marcher 1 ou 2 heures dans la nature avec quelques exercices physiques | + | - | - Hyperfocalisation en apnée sans respirer | | | | | | | | |
| | | | | | | | - 10 mn de respiration type pranayama (longues retentions poumons pleins) | + | - | - Hyperfocalisation trop longue ou difficile | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Bonne nuit de sommeil en se couchant plus tôt, sieste courte < 30mn ou 2 | + | - | - Pensées qui réveillent une ancienne souffrance | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Journée de coupure sans culpabiliser, activité physique/manuelle/artistique | + | - | - Forte émotion négative ou ressentiment | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Weekend de coupure par rapport à ses activités de la semaine | + | - | - Forte irritabilité impulsive et qui culpabilise | | | | | | | | |
| | | | | | | | - Vacances dépayssantes fréquentes & courtes non cérébrale dans la nature | + | - | - Penser que la perte d'énergie/humeur va durer | | | | | | | | |
| | | | | | | | | + | - | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | + | - | | | | | | | | | |