



PME – PRÉPARATION POUR ACCÈS AU PLEIN POTENTIEL

WWW.AAPER.CH

- **Physique :**
 - Je veille sur mon état physique (eau, respiration, nourriture, sommeil, etc.)
 - Je me positionne de façon adéquate pour faire mon activité
 - *Attention au temps passé sur les écrans !*
- **Mental :**
 - Je veille sur mes pensées
 - J'accepte et je choisis de faire mon activité
 - *Attention aux commentaires mentaux parasites !*
- **Emotionnel :**
 - Je veille sur mes émotions
 - Je fais de mon mieux pour être fier/fière de moi
 - *Attention à la peur de faire faux ou de ne pas y arriver !*

