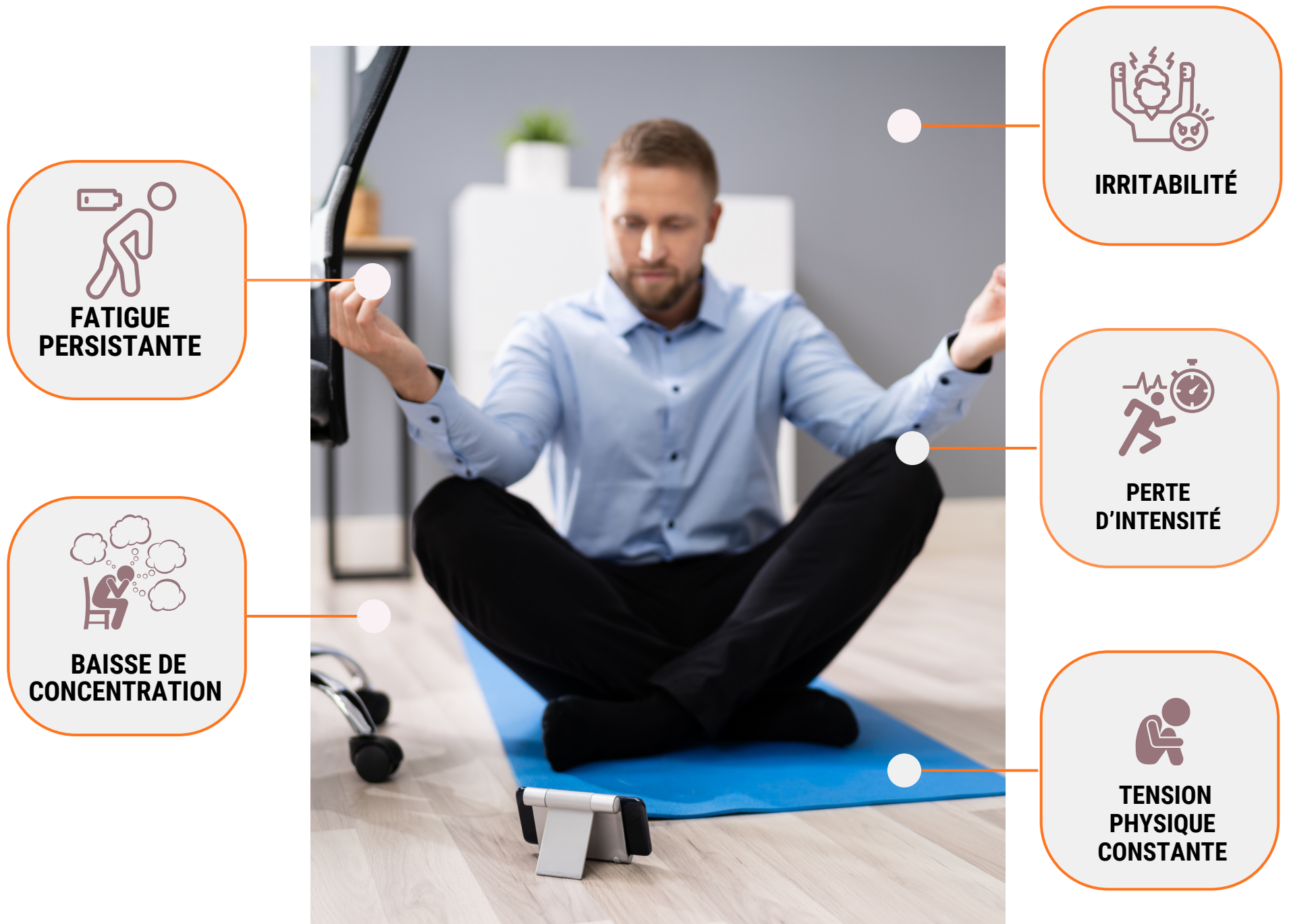


MANQUE DE RÉCUPÉRATION



5 Signes qui montrent que votre Charge Mentale est trop importante !

www.picordmindset.com

RECUPÉRATION

*L'énergie se construit
autant qu'elle se dépense*



*La performance ne dépend pas uniquement du travail fourni, mais
aussi de la qualité de récupération.*

Sans récupération, le corps s'épuise et le mental se brouille.

Travailler plus ne signifie pas progresser plus.

Bien-Être Mental

FATIGUE PERSISTANTE

Même après une bonne nuit de sommeil



Si vous vous réveillez fatigué malgré plusieurs heures de sommeil, votre récupération est insuffisante.



Installez une routine de coucher fixe.

Coupez les écrans 45 minutes avant de dormir et favorisez un environnement calme.

Bien-Être Mental

BAISSE DE CONCENTRATION

Difficulté à rester focus

Bien-Être Mental



Votre esprit se disperse plus vite, vous relisez plusieurs fois la même chose.

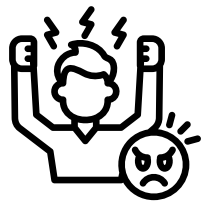


Travaillez par blocs de 45 minutes suivis de 5 à 10 minutes de pause réelle (sans téléphone).



IRRITABILITÉ

Moins de patience, plus de tension



Le manque de récupération affecte directement votre humeur.



Intégrez une micro-décharge physique :
10 minutes de marche, mobilité ou respiration profonde.

Bien-Être Mental

PERTE D'INTENSITÉ

Moins d'envie, moins d'énergie



Vous êtes présent physiquement, mais sans intensité mentale.



***Planifiez une journée "OFF stratégique" par semaine :
Sans pression, sans décision lourde, juste récupération
active.***

Santé mentale

TENSION PHYSIQUE CONSTANTE

*Corps raide, nuque
contractée*



Le corps accumule ce que le mental ne relâche pas.



Pratiquez 5 minutes de respiration 4-6 :
4 secondes d'inspiration, 6 secondes d'expiration, pendant 5
minutes. (Cohérence cardiaque)

Solution mentale