www.tdah-adulte.org	**ATTENTION / ENERGIE / MOTIVATION / HUMEURS ⇄ ACTIVITES / RELATIONS** → Mieux se connaitre en observant ses fluctuations d'états internes et qualités de vie → Apprécier ses niveaux **50/75,** prolonger ses pics **Hyper 100**, *préméditer les 200 …* → Suivre puis modifier ses 6 états internes et 2 qualités de vie qui interagissent

ATTENTION : HYPERFOCALISATION ⇄ DISTRACTION → *CONSCIENCE SUPERIEURE ⇉ 200*

Hyperfocalisation – Attention extrême - « Deep Work » - Priorisation nécessaire – Isolement : 100

Attention Ciblée sur une/deux tâche(s) – Concentration sur une action en étant interruptible : 75

Attention Large sur plusieurs tâches – Intuition et Créativité – Intérêt puis Vigilance durable : 50

😕 Attention Distraite – Flou mental – Idées créatives furtives – Décrochage fréquent : 25

Vide mental – distraction extrême – Papillonnage fort : 0

ENERGIE : HYPERACTIVITE ⇄ HYPOACTIVITE → *ENERGIE VIBRATOIRE ⇉ 200*

Hyperactivité : Excitation physique ou mentale, Impulsivité, décisions très rapides : 100

Dynamisme - Puissance – Endurance – Volonté et Courage abordable : 75

Energie normale et efficace pour le quotidien dans l'action sereine : 50

😔 Hypoactivité – Cognition lente – Fatigue – Peu de décision : 25

Fatigue et lenteur extrême – Off – Burn out : 0

MOTIVATION : HYPER-IMPLICATION ⇄ HYPO-STIMULATION → *MISSION DE VIE ⇉ 200*

Hyper-Implication : Passion énergivore – Empressement ou perfectionisme extreme : 100

Motivation venant de l'intérieur – Avec conscience ou valeurs - Désir et équité : 75

Motivation venant de l'extérieur – Obligation ou respect des règles : 50

🤘 Hypo-Stimulation - Envie faible - Sentiment d'imposteur : 25

Inertie - léthargie – Paresse apparente : 0

\+ + + + + + + +

JOIE (SATISFACTION) ⇄ **TRISTESSE** (INSATISFACTION) → *RESILIENCE HEUREUSE ⇉ 200*

Hyper bonheur : Joie et gaité démesurées – Euphorie risquée – Plaisir extrême à dompter : 100

Estime de soi – Satisfaction générale, Plaisirs simples, Gratitude, Joie contextuelle : 75

Calme mental, Acceptation Zen, Résilience à toute épreuve, Joie sans raison : 50

☹️ Insatisfaction – Inaccomplissement – Déception – Abattement – Ennui : 25

Tristesse – Déprime – Rôle de Victime – Etat Dépressif – Bore out : 0

BIENVEILLANCE (EMPATHIE) ⇄ **COLERE** (AGACEMENT) → *OUVERTURE DU CŒUR ⇉ 200*

Hyper empathie : Désir ou admiration extrême – Sauveur, ami ou amour souvent précipité : 100

Affirmation de soi – Bienveillance – Amour – Recevoir et donner – Altruiste sans attentes : 75

Tolérance – Non Jugement – Patience – Guérison de nos vieilles blessures - Pardon : 50

😤 Colère faussement libératrice – Agacement – Culpabilité – Rumination : 25

Irrité – Rôle de Persécuteur – Haineux – Rancunier : 0

CONFIANCE (SECURITE) ⇄ **PEUR** (ANXIETE) → *PAIX INTERIEURE ⇉ 200*

Hyper confiance : Pleine Assurance – Certitude – Insouciance complète – Zone de risque : 100

Confiance en soi – Paix – Sérénité – Lucidité – Calme – Optimisme – Zone de confort : 75

Estime de soi - Vigilance et Maitrise de Soi – Stress Positif – Zone d'apprentissage : 50

😟 Confiance faible – Anxiété d'anticipation – Stress négatif – Zone d'opportunité : 25

Peurs – Angoisses – Anxiété généralisée – Pessimisme – Zone de panique : 0

⇓ ⇓ ⇓ ⇑ ⇑ ⇓ ⇓ ⇓

QUALITE ACTIVITES : PERFORMANCE ⇄ PROCRASTINATION → *EFFICIENCE ⇉ 200*

Hyper performance : Addiction à l'exploit – Risque d'isolement – Oubli de soi ou des autres : 100

Bonne organisation – Bon avancement sur les priorités – Bonne prises de décision : 75

Bonne gestion des projets et des tâches – Bons choix entre Prioritaire et Urgent : 50

⏳ Procrastination – Désorganisation - Indécision – recherche de la Perfection : 25

Procrastination forte – Addictions – Apprendre à dire « non » aux autres : 0

QUALITE RELATIONS : ENTENTE ⇄ DISCORDE ou EVITEMENT → *HARMONIE ⇉ 200*

Hypersensibilité des sens ou des émotions – Empathie éphémère ou démesurée – Gaffes : 100

Relations durables et épanouissantes – relations sociales, amicales, amoureuses saines : 75

Relations normalisées, respectueuses ou liées à un rôle – bonne gestion des conflits : 50

😣 Relations tendues - Evitements fréquents – Hyposensibilité ou Apathie - Mépris : 25

Relations impossible – Sentiment Solitude – Apprendre à dire « oui » aux autres : 0