

Tableau synthétique des profils énergétiques

Caractéristiques possibles

Points de vigilance

Piste d'équilibre

Yang prédominant

Dynamisme, action, initiative, goût du mouvement, orientation vers l'extérieur

Difficulté à ralentir, sursollicitation, tensions, irritabilité

Introduire des temps de pause, de respiration, de récupération et d'intériorité

Yin prédominant

Calme, réflexion, intériorité, sensibilité, observation

Tendance au retrait, manque d'élan ou difficulté à passer à l'action

Remettre progressivement du mouvement, de l'activité et des objectifs simples

Yin insuffisant

Difficulté à se poser et à récupérer pleinement

Sensation de ne jamais vraiment déconnecter ou récupérer

Favoriser le repos, le sommeil, la relaxation et les moments sans stimulation

Yang insuffisant

Difficulté à mobiliser son énergie ou à retrouver une dynamique

Manque d'élan, procrastination, difficulté à initier une action

Reprendre progressivement une activité, stimuler le mouvement et se fixer de petits objectifs

Alternance équilibrée

Capacité à alterner action, récupération, ouverture et recentrage

L'équilibre peut être fragilisé lors de périodes de stress ou de changement

Préserver une alternance régulière entre mobilisation et récupération