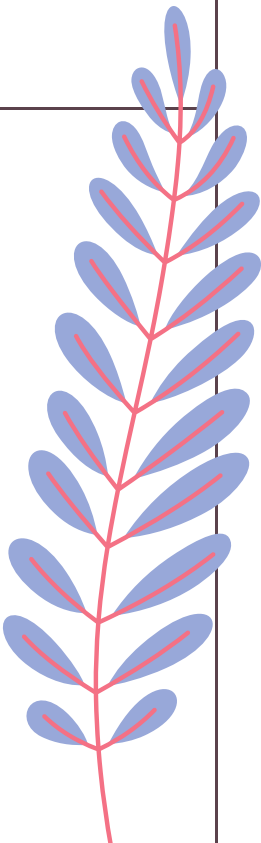


Les aliments qui augmentent mon anxiété

Date _____

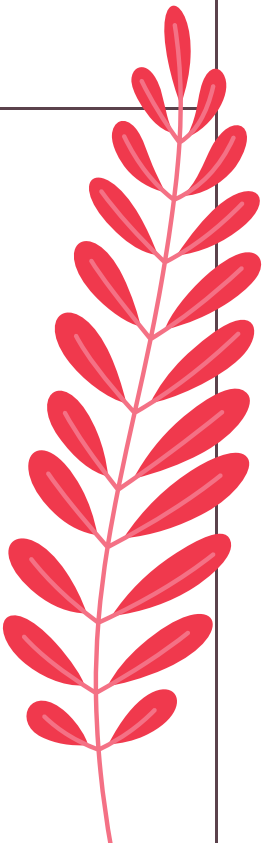
	Aliments	Notes
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		



Les aspects physiologiques qui semblent augmenter mon anxiété

Date _____

	Aspects physiologiques	Notes
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		



Les besoins essentiels à mon bien-être psychique et physique

Date _____

	Les besoins	Notes
1		Comment je satisfais ces besoins actuellement et comment je pourrais mieux les satisfaire si nécessaire?
2		
3		
4		
5		
6		
7		
	<u>Idées de besoins:</u> Sommeil Activité physique Socialisation Sexualité Calme Culturel Intellectuel <u>Idées de besoins:</u> Affection Rire Voyager Etre dans la nature	

