

Nom :

Date :

## Je peux prendre de bonnes décisions qui favorisent ma concentration et mon bien-être!

Répondez aux questions suivantes.

1. Au cours de l'unité de la concentration, quelles distractions externes vous sont souvent apparues?

---

---

2. Au cours de l'unité de la concentration, quelles distractions internes vous sont souvent apparues?

---

---

3. Quels types de choses dans votre environnement externe et interne ont été globalement les plus distrayants pour vous ou ont été les plus compétitifs pour attirer votre attention?

---

---

4. Comment pouvez-vous utiliser les informations que vous avez partagées dans les questions 1, 2 et 3 pour vous aider dans votre vie quotidienne?

---

---

---

5. Que pouvez-vous faire pour vous aider lorsque vous avez besoin de vous concentrer?

---

---

---

6. Comment pouvez-vous adapter votre espace physique et vous organiser lorsque vous avez besoin d'éviter les distractions que vous avez mentionnées dans les questions 1, 2 et 3 et de vous concentrer sur une tâche?

---

---

---