

LES QUATRE CHAMPS D'ENERGIE

LES ENERGIES MASCULINE / FEMININE

DONNER

RECEVOIR

sans culpabilité

M+

**ENERGIE DE
CONCEPTUALISATION
et de CONSTRUCTION**

- Activité,
- Créativité,
- Travail,
- Bonne Energie.



F+

**ENERGIE DE
RENOUVELLEMENT
et de REGENERATION**

- Plaisir,
- Se faire du bien,
- Loisirs, détente, vacances,
- Musique,
- Films
- Sommeil (réparateur)
- Sport doux.



M-

**ENERGIE D'AGRESSION
et de VIOLENCE**

- Agressivité,
- Stress.



F-

**ENERGIE DE SENSIBILITE
et de SOUFFRANCE**

- Maladie,
- Déprime,
- Souffrance,
- Sommeil (fuite).



Signal d'alerte

