

Météo émotions mes premières règles:

Zone	Hormonale	Extérieure	Actions
Rouge (Très Énergée) 	Colère ou tristesse incontrôlable, amplifiée par les hormones.	Un gros conflit ou pression intense exacerbe les émotions.	-Chercher du soutien immédiat (parler à un proche). -Faire du sport ou une activité physique pour libérer la tension.
Orange (Débordée) 	Sentiment d'être submergée, pleurs fréquents.	Situation stressante provoquant une grande émotion.	-Parler à un adulte de confiance. -Pratiquer des exercices de relaxation ou de yoga.
Jaune (Irritée) 	Irritation soudaine sans raison claire.	Un conflit ou un contretemps.	-Se calmer avec des exercices de respiration. -Écrire dans un journal pour exprimer ses sentiments.
Verte (État Normal) 	Léger sentiment de fatigue ou de changement d'humeur	Petites frustrations, mais globalement bien.	-Discuter avec un ami. -Faire une activité relaxante (lecture, musique)é
Bleue (Calme) 	Peu ou pas d'influence hormonale ressentie.	Journée agréable, aucun événement perturbateur.	-Prendre du temps pour soi. -Méditation ou relaxati

