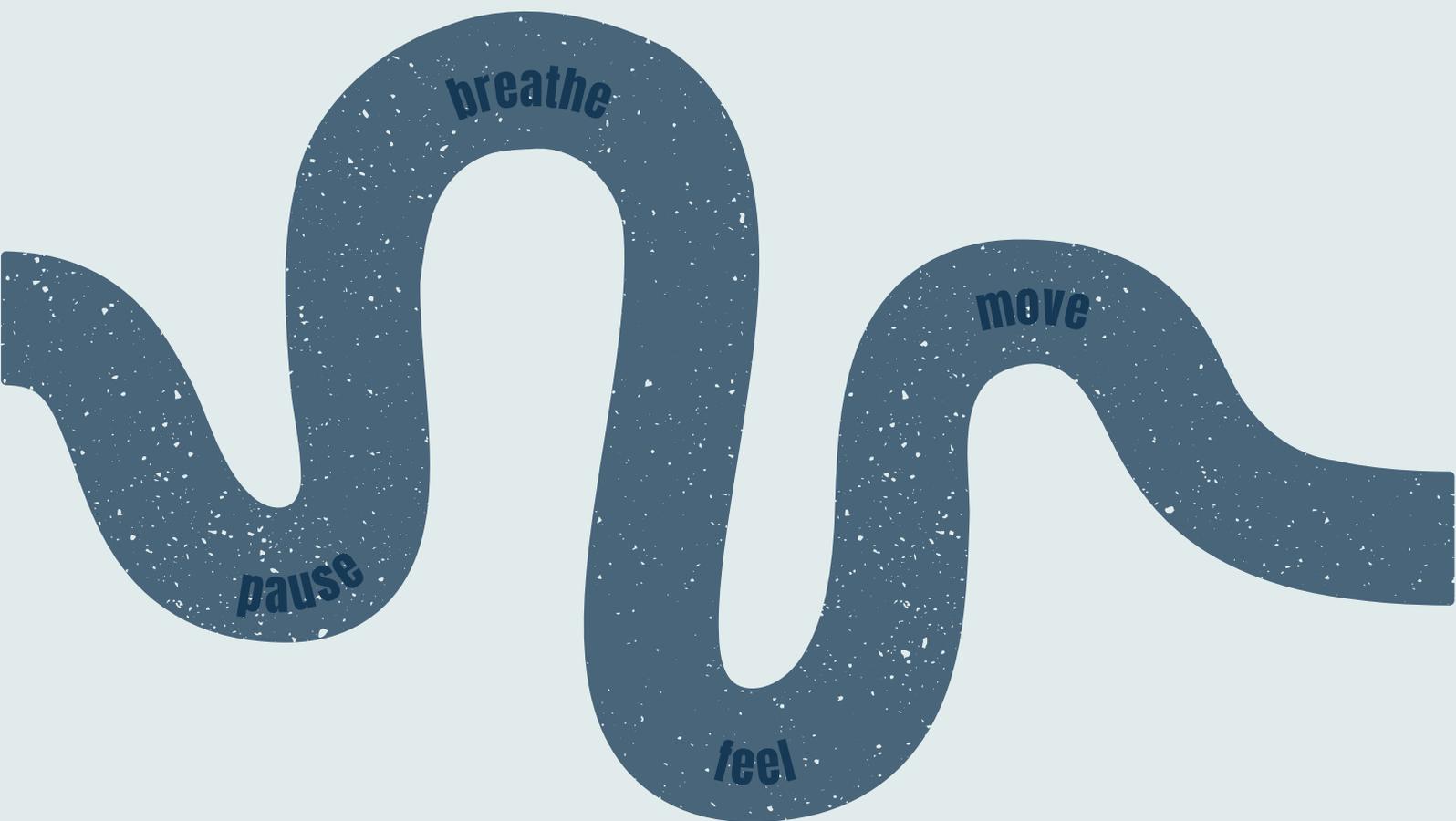


# FLOW

*Tracker*



**BY BOUNCE**

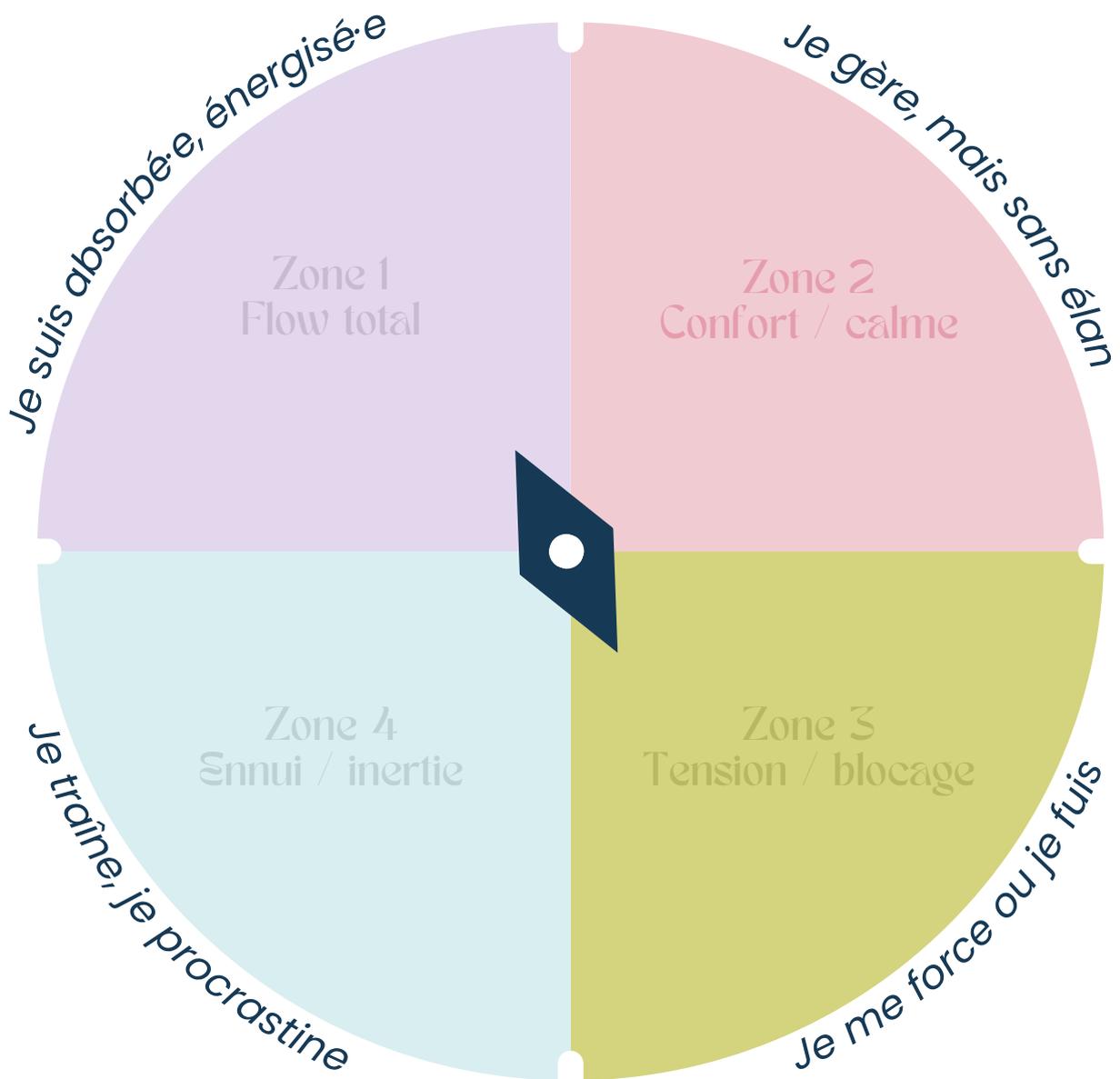
[www.lets-bounce.fr](http://www.lets-bounce.fr)

© 2025 Bounce Coaching. Tous droits réservés.

# Ma boussole interne

🎯 **Objectif** : prendre conscience de ce qui vous met dans un état de concentration fluide, naturel, engageant... et de ce qui vous vide ou vous fige.

1. **Prenez un stylo** : choisissez 6 à 8 activités de votre quotidien (pro, perso, loisirs, relationnel...).
2. **Complétez la boussole du flow** : placez chaque activité dans la zone qui lui correspond 📍



[www.lets-bounce.fr](http://www.lets-bounce.fr)

© 2025 Bounce Coaching. Tous droits réservés.

