

MODE D'EMPLOI

- Cochez chaque habitude tenue
- Un jour manqué : marquez une croix
- Rappel : vous pouvez manquer un jour, jamais deux d'affilée
- Célébrez vos progrès, pas la perfection

À GARDER EN TÊTE

- Récompensez le processus, pas le résultat
- Écoutez votre animal sentinelle
- Jamais deux jours manqués d'affilée
- Vos habitudes façonnent votre avenir

Bilan hebdomadaire

- Semaine 1, ce que j'en retiens : _____
- Semaine 2, ce que j'en retiens : _____
- Semaine 3, ce que j'en retiens : _____
- Semaine 4, ce que j'en retiens : _____

Bilan du mois

- Jours tenus au total : __/30
- Habitude la mieux tenue : _____
- Habitude la plus difficile : _____
- Ce que j'en retiens : _____
- Priorité du mois prochain : _____

Tableau de suivi

JOUR	VERRE D'EAU amorcez la routine	EXERCICE libérez l'énergie	DOUCHE FROIDE musclez le mental	AFFIRMATION fixez l'état d'esprit	JOURNAL posez vos objectifs
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					