



MA POTION DE VIE



aujourd'hui cela fait jours que je valide ma checklist !



OBJECTIFS

À REMPLIR CHAQUE JOUR

 DU JOUR :

 DE LA SEMAINE :

 À LONG TERME :



MES RÉCOMPENSES

RÉCOMPENSEZ VOUS POUR AVOIR MAINTENU LA CHAÎNE

 (30 J.) :

 (100 J.) :

 (365 J.) :



CHECKLIST (À VALIDER CHAQUE JOUR)

3 cases minimum à valider !

- J'AI ACCOMPLI MON OBJECTIF DU JOUR
- J'AI APPRIS QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU :
- J'AI PRIS SOIN DE MES RELATIONS / AMIS / ENTOURAGE
- J'AI FAIT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
- J'AI TROUVÉ 3 NOUVELLES IDÉES : / /
- J'AI LU PAGES D'UN LIVRE.
- J'AI TRAVAILLÉ 25MN SANS INTERRUPTION SUR
- J'AI TENU MON HABITUDE



MA NOUVELLE HABITUDE :

CE QUE JE SOUHAITE INSTAURER DANS MA VIE

le moment exact de la journée où je le fais (juste après l'habitude que j'ai déjà) :

MON HABITUDE EST ELLE :

- FACILE À RÉALISER (-DE 5MN)
- INSPIRANTE
- BIEN PLACÉE DANS LA JOURNÉE ?