

Intégration d'une nouvelle habitude quotidienne

Voici un document à remplir pour chaque nouvelle habitude que tu désires intégrer dans ton quotidien. Tu n'as qu'à colorier ou faire un x dans la case lorsque tu as réalisé l'habitude que tu désires mettre en place.

L'habitude que tu désires prendre: _____

Les premiers 21 jours sont cruciaux! Tu es capable!

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Wow, l'habitude commence à être bien en place, on lâche pas!

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Rien ne peut t'arrêter, l'habitude fait maintenant partie de ton quotidien. Je suis fière de toi!

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21