ADOPTER DE MEILLEURS HABITUDES

Suivi quotidien de vos habitudes

Imprimant gratuit de myebooksbuy.com

Mots à garder

"Une habitude cultivée avec patience devient une force avec le temps."

"De petits pas chaque jour mènent loin à la longue."

"La régularité bat l'intensité sur la durée."

Semaine 1

Jour	Écrire 3 objectifs	Écrire dans le journal	Se lever tôt	Dire non au sucre	Pas de réseaux sociaux	Méditer	Préparer un repas healthy
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sam	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bilan de la semaine 1 :

Qu'est-ce qui a bien marché ?

Qu'est-ce qui a été difficile ?

Quoi améliorer la semaine prochaine ?

Semaine 2

Jour	Faire 30 min de sport	Se lever tôt	Écrire dans le journal	Ranger l'espace de travail	Préparer un repas healthy	Méditer	Écrire 3 objectifs
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sam	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bilan de la semaine 2 :

Qu'est-ce qui a bien marché ?

Qu'est-ce qui a été difficile ?

Quoi améliorer la semaine prochaine ?

Semaine 3

Jour	Pas de téléphone le matin	Lire 10 pages	Dire non au sucre	Liste de gratitude	Écouter un podcast	Préparer un repas healthy	Pas de réseaux sociaux
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sam	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bilan de la semaine 3 :

Qu'est-ce qui a bien marché ?

Qu'est-ce qui a été difficile ?

Quoi améliorer la semaine prochaine ?

Semaine 4

Jour	Appeler un ami	Faire 30 min de sport	Boire 8 verres	Coucher à l'heure	Préparer demain	Pas de réseaux sociaux	Préparer un repas healthy
Lun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sam	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bilan de la semaine 4 :

Qu'est-ce qui a bien marché ?

Qu'est-ce qui a été difficile ?

Quoi améliorer la semaine prochaine ?

Résumé du mois

Quelle habitude est devenue la plus facile ?

Quelle habitude a été la plus difficile ?

Qu'est-ce qui vous a surpris ?

Qu'allez-vous continuer à faire ?

À propos de ce document imprimable

ADOPTER DE MEILLEURS HABITUDES

Imprimant gratuit de myebooksbuy.com

Imprimez autant de copies que vous le souhaitez pour un usage personnel, familial ou scolaire.

Veuillez ne pas le revendre.

D'autres cahiers et planificateurs gratuits : myebooksbuy.com/free-resources