JOURNAL DE DISCIPLINE QUOTIDIENNE

Suivi quotidien de vos habitudes

Imprimant gratuit de myebooksbuy.com

Mots à garder

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

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

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

Semaine 1

Jour	Apprendre quelque chose de nouveau	Écouter un podcast	Coucher à l'heure	Faire une promenade dehors	Pas de réseaux sociaux	Méditer	Dire non au sucre
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	Ranger l'espace de travail	Apprendre quelque chose de nouveau	Pas de réseaux sociaux	Préparer un repas healthy	Faire des étirements	Lire 10 pages	Pas de téléphone le matin
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	Boire 8 verres	Écouter un podcast	Lire 10 pages	Préparer un repas healthy	Coucher à l'heure	Faire une promena de dehors	Dire non au sucre
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	Méditer	Boire 8 verres	Appeler un ami	Pas de téléphone le matin	Écrire dans le journal	Lire 10 pages	Apprendre quelque chose de nouveau
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

JOURNAL DE DISCIPLINE QUOTIDIENNE

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