SUIVEUR D'HABITUDES SUR 4 SEMAINES

Suivi quotidien de vos habitudes

Imprimant gratuit de myebooksbuy.com

Mots à garder

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

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

"Suivez vos habitudes pour voir la forme de votre caractère."

Semaine 1

Jour	Écouter un podcast	Faire une promenade dehors	Apprendre quelque chose de nouveau	Lire 10 pages	Préparer demain	Se lever tôt	Méditer
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	Liste de gratitude	Appeler un ami	Ranger l'espace de travail	Méditer	Préparer un repas healthy	Faire 30 min de sport	Coucher à l'heure
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 réseaux sociaux	Faire une promena de dehors	Faire 30 min de sport	Dire non au sucre	Méditer	Liste de gratitude	Préparer demain
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	Faire 30 min de sport	Apprendre quelque chose de nouveau	Préparer un repas healthy	Appeler un ami	Dire non au sucre	Préparer demain	Pas de téléphone le matin
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

SUIVEUR D'HABITUDES SUR 4 SEMAINES

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