
Pourquoi ? -----

Objectifs et actions spécifiques

Semaine 1 : -----

Semaine 2 : -----

Semaine 3 : -----

Semaine 4 : -----

6 mois : -----

1 an : -----

5 ans : -----

10 ans : -----

5 raisons pour lesquelles je vais y arriver

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

5 façons d'interrompre mon ancien comportement

1. -----

2. -----

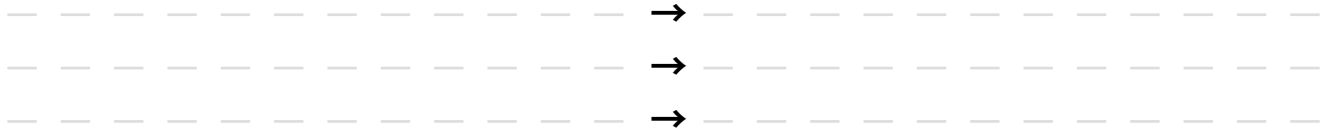
3. -----

4. -----

5. -----

Anciens comportements

Nouveaux comportements



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

S5 ○○○○○○○○	S6 ○○○○○○○○	S7 ○○○○○○○○	S8 ○○○○○○○○
----------------	----------------	----------------	----------------

S9 ○○○○○○○○	S10 ○○○○○○○○	S11 ○○○○○○○○	S12 ○○○○○○○○
----------------	-----------------	-----------------	-----------------

S13 ○○○○○○○○	S14 ○○○○○○○○	S15 ○○○○○○○○	S16 ○○○○○○○○
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------