



Notes:

Les gens qui réussissent sont ceux qui ont des habitudes qui mènent au succès – Brian Tracy

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim



*Se défaire de ses habitudes nuisibles, c'est re-
naître à une nouvelle façon d'être*

Denis St-Pierre

Notes:




Lun	Mar

Ven	Sam

Mer	Jeu

Dim

Mon suivi Hebdomadaire d'habitudes

Habitudes à développer		Suivis							Récompenses à long terme
Routines à mettre en place	Récompenses immédiates	L	M	M	J	V	S	D	
Suivi de l'humeur	  								

From the bottom of your heart



L'habitude est d'abord comme un fil d'araignée, Et une fois prise, elle devient plus solide qu'un câble

Proverbe chinois

Notes:

Lun

Mar

Ven




Sam

Mer


Jeu

Dim

Mon suivi Hebdomadaire d'habitudes

Habitudes à développer		Suivis							Récompenses à long terme
Routines à mettre en place	Récompenses immédiates	L	M	M	J	V	S	D	
Suivi de l'humeur	  								

From the bottom of your heart



Être malheureux est une habitude ; être heureux est une habitude ; et vous avez la possibilité de choisir.

Tom Hopkins

Notes:

Lun

Mar

Ven




Sam

Mer

Jeu

Dim

Mon suivi Hebdomadaire d'habitudes

Habitudes à développer		Suivis							Récompenses à long terme
Routines à mettre en place	Récompenses immédiates	L	M	M	J	V	S	D	
Suivi de l'humeur	  								

From the bottom of your heart



Choisis toujours le chemin qui semble le meilleur même s'il paraît plus difficile : l'habitude le rendra bientôt agréable.

Pythagore

Notes:

Lun

Mar

Ven




Sam

Mer

Jeu

Dim

Mon suivi Hebdomadaire d'habitudes

Habitudes à développer		Suivis							Récompenses à long terme
Routines à mettre en place	Récompenses immédiates	L	M	M	J	V	S	D	
Suivi de l'humeur	  								

From the bottom of your heart



Ce n'est pas en jetant une habitude par la fenêtre qu'on s'en débarrasse, mais en la poussant pas à pas vers la sortie.

Proverbe chinois

Notes:

Lun

Mar

Ven




Sam

Mer

Jeu

Dim

Mon suivi Hebdomadaire d'habitudes

Habitudes à développer		Suivis							Récompenses à long terme
Routines à mettre en place	Récompenses immédiates	L	M	M	J	V	S	D	
Suivi de l'humeur	  								

From the bottom of your heart