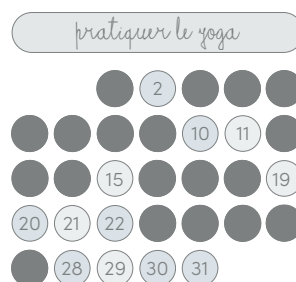




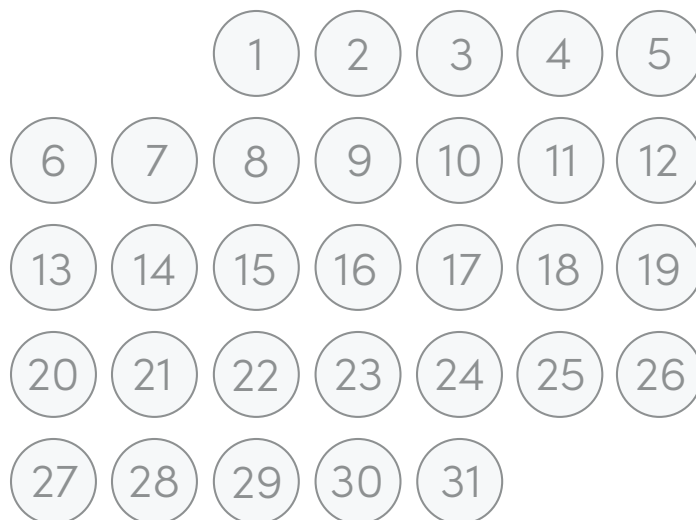
Outil de suivi des habitudes

Utilisez cet outil de suivi afin de noter toutes les fois où vous aurez réussi à intégrer votre nouvelle habitude à votre quotidien afin de constater concrètement vos progrès et de vous motiver à garder le cap!

Exemple:



Suivi du mois de _____

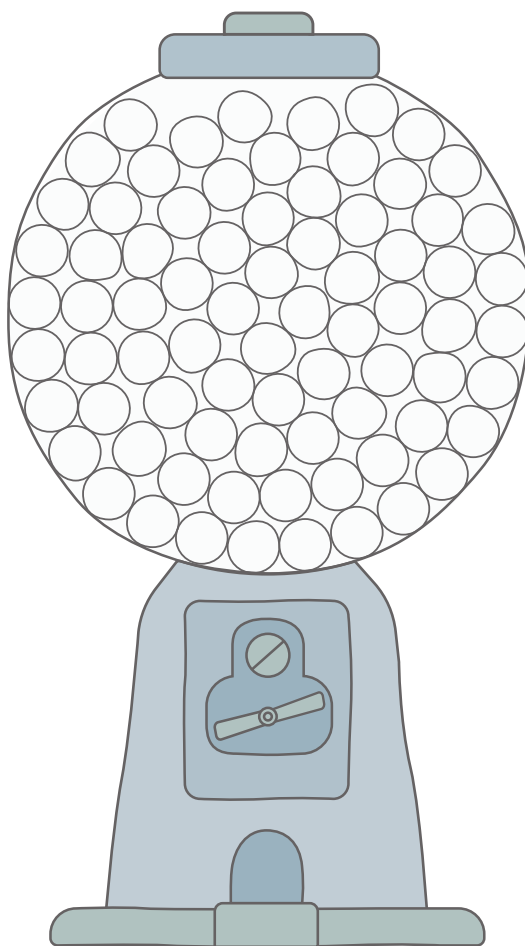


Découpez et affichez votre outil de suivi pour le mois en cours



JE SUIS mes nouvelles habitudes

Colorie une boule de gomme chaque fois que tu auras réussi à intégrer la nouvelle habitude à ta journée! Tu pourras ainsi voir concrètement tous les progrès que tu auras réalisés!



MA NOUVELLE HABITUDE:

Découpe et affiche ton outil de suivi pour le mois en cours

