

Check-list Hebdomadaire de Motivation

Objectifs & intentions

- Ai-je relu mes objectifs de la semaine ?
- Ai-je identifié mon pourquoi chaque matin ?
- Ai-je défini 1 à 2 actions prioritaires pour progresser ?

Mental & émotions

- Ai-je pratiqué une affirmation positive chaque jour ?
- Ai-je pris 5 minutes pour respirer profondément ou méditer ?
- Ai-je pris soin de mon bien-être mental cette semaine ?

Nutrition & énergie

- Ai-je respecté mes repas équilibrés au moins 80 % du temps ?
- Ai-je bu suffisamment d'eau chaque jour ?
- Ai-je évité les grignotages émotionnels ?

Activité physique

- Ai-je bougé mon corps au moins 3 fois cette semaine ?
- Ai-je intégré un peu de renforcement musculaire ?
- Ai-je écouté mon corps sans me forcer ?

Suivi & gratitude

- Ai-je noté mes progrès ou petites victoires ?
- Ai-je pris un moment pour me féliciter ?
- Ai-je exprimé de la gratitude pour mon corps et mes efforts ?