

Tableau de visualisation personnalisé

Utilisez ce tableau de visualisation pour garder une image claire de vos objectifs, vos motivations profondes, et vos progrès. Vous pouvez l'imprimer ou le remplir numériquement chaque semaine.

Mon objectif principal

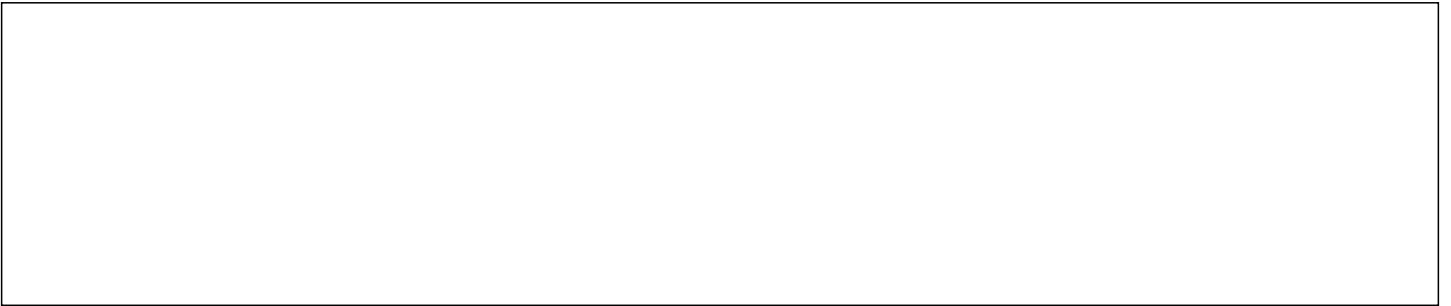
Pourquoi c'est important pour moi

A quoi ressemblera ma vie quand j'aurai atteint cet objectif

Tableau de visualisation personnalisé



Les habitudes que je veux renforcer



Mes forces (à mobiliser)

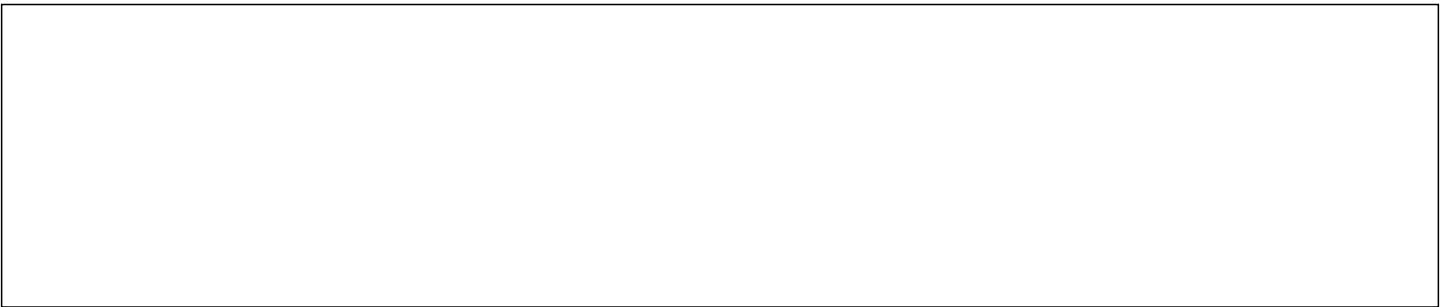


Tableau de visualisation personnalisé

Mes progres cette semaine

--

Ce que je vais ameliorer la semaine prochaine

--

Une affirmation positive que je choisis

--