

LES INTÉRÊTS COMPOSÉS DU BIEN-ÊTRE

CULTIVER SON BONHEUR UN PETIT GESTE À LA FOIS

VOICI TA PAGE DE SUIVI

Mes objectifs de vie / bien-être

Dans 10 à 20 ans, je souhaite :

Préserver : _____

Développer : _____

M'offrir : _____

Mon objectif prioritaire : _____

Mes actions régulières

<u>Habitude</u>	<u>Fréquence</u>	<u>Niveau de confort</u>
_____	☐ quotidien ☐ hebdo ☐ mensuel	☐ 0-10
_____	☐ quotidien ☐ hebdo ☐ mensuel	☐ 0-10
_____	☐ quotidien ☐ hebdo ☐ mensuel	☐ 0-10
_____	☐ quotidien ☐ hebdo ☐ mensuel	☐ 0-10

L'IMPORTANT EST DE RESTER RÉGULIÈRE. MÊME SI CE N'EST PAS PARFAIT.

Engagement envers soi

- ☐ Je choisis la régularité plutôt que la perfection
- ☐ Je respecte mon rythme et ma réalité
- ☐ Je laisse le temps faire son travail
- ☐ Je réviserai mes habitudes périodiquement