

LES OUTILS DU COACH

10 Habitudes Quotidiennes

Instructions: Notez vos habitudes quotidiennes dans l'espace prévu. Chaque jour, coloriez la case qui correspond au jour et à l'habitude pour suivre vos progrès. L'objectif est de remplir toutes les cases du mois. Choisissez pendant combien de jours par semaine vous allez exécuter ces habitudes 5 ou 7.

HABITUDES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1.																															
2.																															
3.																															
4.																															
5.																															
6.																															
7.																															
8.																															
9.																															
10.																															