

Tenir mes bonnes résolutions 2023 : mon plan d'action personnel

JE DÉCRIS CE QUE JE VEUX RÉALISER. JE CHOISIS DES MOTS POSITIFS ET CONCRETS.

QUAND JE L'AURAI ATTEINT, QU'EST-CE QUI SERA DIFFÉRENT DANS MA VIE ?

QU'EST-CE QUE CA VA ME COÛTER ?
QUELS EFFORTS SERONT
NÉCESSAIRES ? A QUOI DEVRAI-JE
RENONCER ?

QU'EST-CE QUE CA VA ME RAPPORTE ?
QUELS BÉNÉFICES À COURT, MOYEN ET
LONG TERME ?

QUI VA POUVOIR M'AIDER
À Y ARRIVER ?

Success is not final, failure is not fatal: it is the courage to continue that counts. - Winston Churchill

Tenir mes bonnes résolutions 2023 : mon plan d'action personnel

Comment
vais-je me
récompenser ?

JANVIER

FÉVRIER

MARS

Ce que je vais faire

Si je doute, je
relis ce que
mes efforts
vont
m'apporter

Qui va
m'aider à y
arriver ?

AVRIL

MAI

JUIN

Ce que je vais faire

Je mesure mes progrès

Je mesure mes progrès