

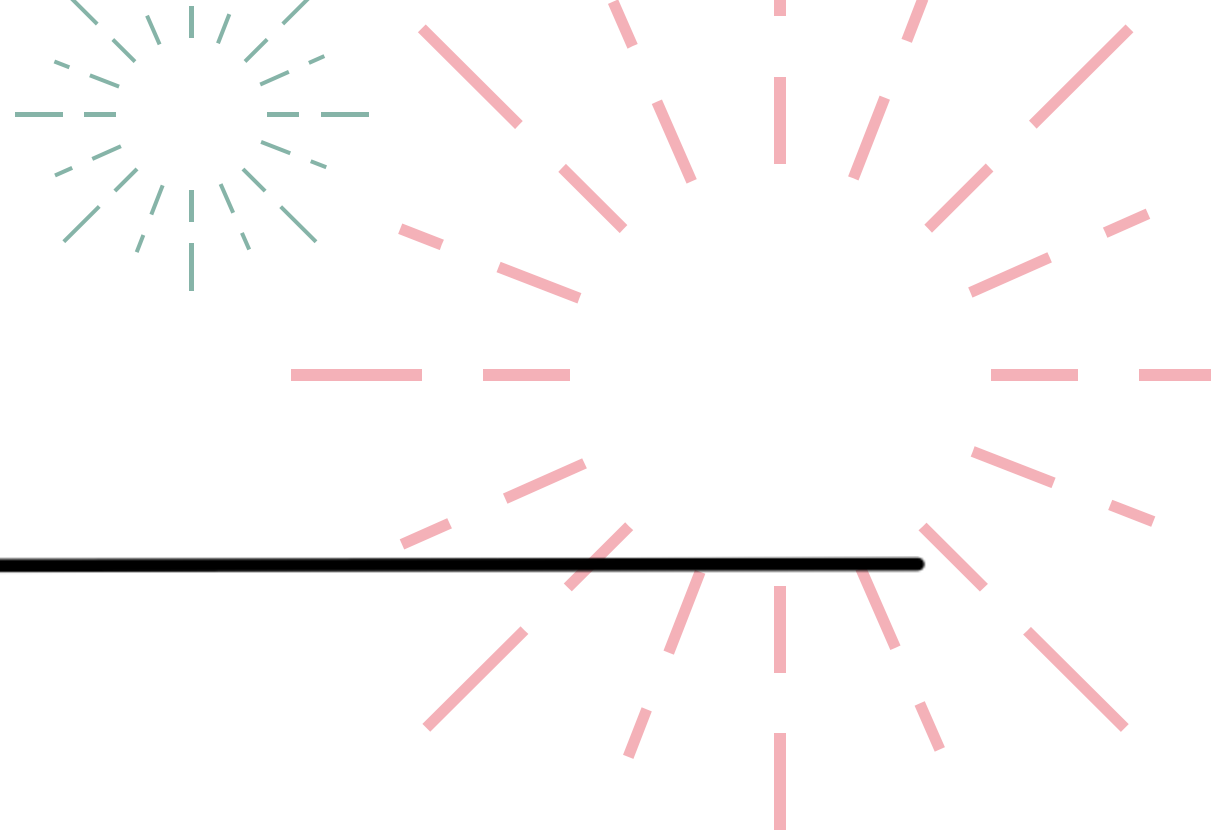
PLAN DE MATCH VERS MON MIEUX-ÊTRE





Quels aspect de ma vie
j'aimerais modifier ?

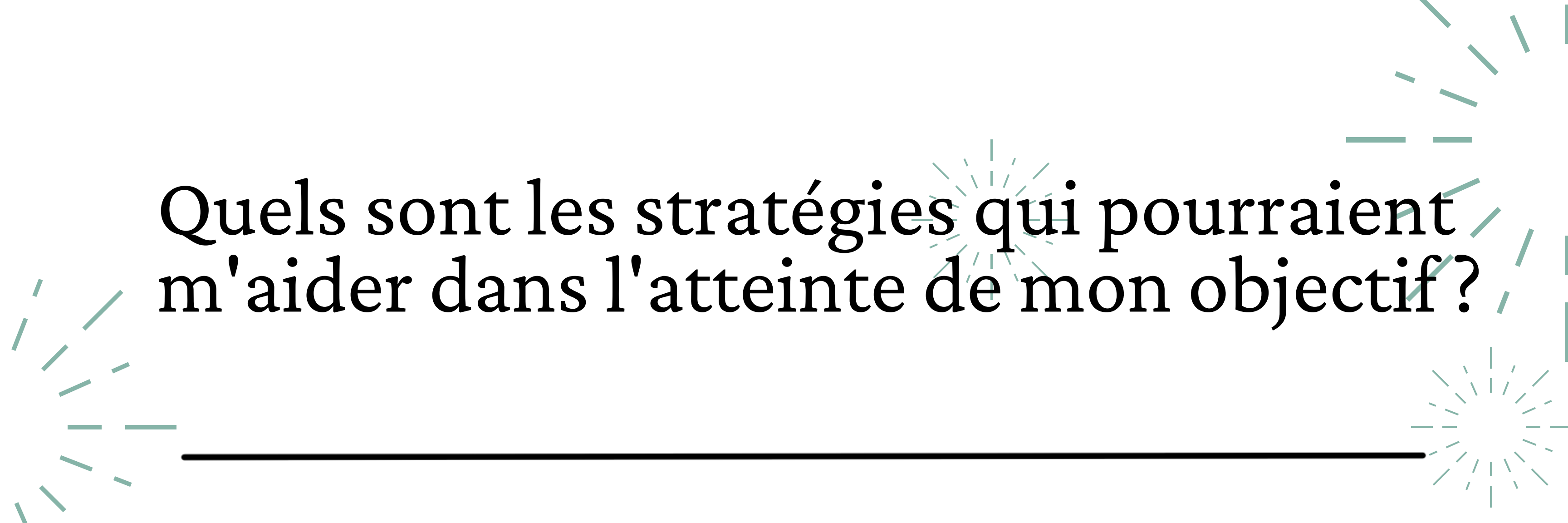
Que suis-je prête à faire pour
entamer le changement ?



Objectifs 1:

Objectif 2:

Objectif 3:



Quels sont les stratégies qui pourraient m'aider dans l'atteinte de mon objectif?



Si une journée est moins facile je m'engage à :



Phrases positive à me répéter pour y arriver:

Pour souligner mes réussites je peux :

Contrat avec moi-même

Ce document atteste de ma volonté à faire des changements positifs dans vie.

Ici je m'engage à faire tout en mon pouvoir pour atteindre mes objectifs.

J'accepte qu'il peut y'avoir de moins bonne journée et que tout dépend de ma volonté à réussir. Je déclare que malgré les hauts et les bas j'appliquerai mes stratégies et fournirai les efforts pour mon mieux-être.

Signature:



Témoins:

*Chaque réussite commence avec la
volonté d'essayer !*

