

[illegible]

Contrat avec moi-même

Je m'engage M. ou Mme demeurant

Au à remplir ce

*Carnet tous les jours même lorsque ma motivation est
au plus bas pour mon bien-être et pour ma satisfaction*

*personnelle. A aucun moment je ne me trouverai
d'excuses et même si certains jours il m'arrive de ne
pas remplir mes objectifs, je ne me décourage pas et je
garde en tête que je dois voir sur le long terme.*

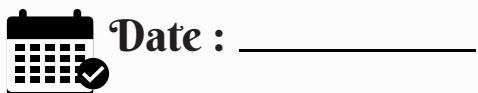
*Je ferai également le nécessaire pour être dans les
Meilleures conditions possibles en créant un
environnement propice à l'arrêt définitif.*

Moi-même

Fait le ... / ... /

Encore moi

Fait le ... / ... /





Lu Ma Me Je Ve Sa Di

Ma moyenne actuelle :

Objectif du jour :

Accompli : ☒ Oui ☐ Non

Motivation du jour : _____

Mon humeur :  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

[illegible]