Mois : _____ · coche tout de suite, garde un stylo près de la feuille

Habit tracker

Habitude	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	Total

Ne rate jamais deux fois. Une case vide, c'est un accident. Deux, c'est le début d'une nouvelle habitude.

Suis des actions, pas des résultats. "J'ai fait du sport", pas "J'ai perdu du poids".

Commence avec 1 à 3 habitudes. Huit lignes, c'est la limite, pas l'objectif.

Fiche plan · à remplir avant ta première croix

Mon système d'habitudes

QUI JE VEUX ÊTRE DANS UN AN (UNE PHRASE : "JE SUIS UNE PERSONNE QUI...")

Habitude 1

Je vais _____ **à** _____ **(lieu)** _____

Après avoir _____ **je vais** _____

Version en deux minutes : _____

Ce qui pourrait me freiner, et ce que je ferai alors : _____

Habitude 2

Je vais _____ **à** _____ **(lieu)** _____

Après avoir _____ **je vais** _____

Version en deux minutes : _____

Ce qui pourrait me freiner, et ce que je ferai alors : _____

Habitude 3

Je vais _____ **à** _____ **(lieu)** _____

Après avoir _____ **je vais** _____

Version en deux minutes : _____

Ce qui pourrait me freiner, et ce que je ferai alors : _____

Tu n'as pas besoin d'en faire beaucoup chaque jour. Tu as besoin d'être là chaque jour. Le reste vient avec le temps.

Write to Myself.

À la fin du mois, écris-toi une lettre

Un tracker te dit combien de fois tu as fait quelque chose. Il ne te dit pas si ça a changé quelque chose. À la fin du mois, écris-toi quelques phrases, et nous te les renvoyons par e-mail, juste à temps pour ton prochain tracker.



Tu écris aujourd'hui

Les croix de ton tracker et quelques phrases de toi.



Nous la scellons

Ta lettre est chiffrée dès que tu l'enregistres.



Elle te revient

Par e-mail dans 1, 3, 6 ou 12 mois.

> *Commence par trois phrases : ce qui a marché, ce qui a été le plus difficile et ce que je change le mois prochain.*

Scanne le code avec ton téléphone ou va sur

writetomyself.com/fr

Écrire une lettre est gratuit, sans compte.

Ta bonne résolution tiendra-t-elle au-delà de février ?

En 4 minutes, la lettre guidée **Objectifs** vérifie si ton objectif est clair, si tu sais pourquoi tu le veux, et si tu as un plan, du temps, de la persévérance et du soutien. Tu vois tes premiers résultats tout de suite. Tu la trouves sur **writetomyself.com/fr/lettres-guidees/objectifs-et-resolutions**.