

Ma première semaine de Winter Arc

Une seule habitude pour commencer, à votre rythme.

Début de la semaine: _____

Mon habitude

Quand et où

Ma version plus courte pour une journée chargée

Ma liste pour la première semaine

- ☐ Choisir une petite habitude.
- ☐ Choisir un moment et un lieu.
- ☐ Prévoir une version plus courte.
- ☐ Essayer l'habitude une fois.
- ☐ Noter ce qui a aidé.
- ☐ Faire le point et préparer la suite.

Qu'est-ce qui a aidé ? Que changer la semaine prochaine ?

Une journée manquée n'efface pas vos progrès. Adaptez le plan si besoin.



Bougez avec plaisir

Suivez votre activité et faites grandir votre Motmot avec Motion.

motion-app.com/download



Scannez pour Motion