

Juillet

Notes:

*Les gens qui réussissent sont ceux qui ont des habitudes
qui mènent au succès – Brian Tracy*

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
14	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	25	25	26
27	28	29	30	31		

Juillet

L M M J V S D

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

*Se défaire de ses habitudes nuisibles, c'est re-
naître à une nouvelle façon d'être*

Denis St-Pierre

Notes:

Lun

Mar

Ven




Sam

Mer

Jeu

Dim

Mon suivi Hebdomadaire d'habitudes

Habitudes à développer		Suivis							Récompenses à long terme
Routines à mettre en place	Récompenses immédiates	L	M	M	J	V	S	D	
Suivi de l'humeur	  								

From the bottom of your heart

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
	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		

L'habitude est d'abord comme un fil d'araignée, Et une fois prise, elle devient plus solide qu'un câble

Proverbe chinois

Notes:

Lun

Mar

Ven



Sam

Mer

Jeu

Dim

Mon suivi Hebdomadaire d'habitudes

Habitudes à développer		Suivis							Récompenses à long terme
Routines à mettre en place	Récompenses immédiates	L	M	M	J	V	S	D	
Suivi de l'humeur	  								

From the bottom of your heart

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
	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		

Être malheureux est une habitude ; être heureux est une habitude ; et vous avez la possibilité de choisir.

Tom Hopkins

Notes:

Lun

Mar

Ven

Sam

Mer

Jeu

Dim

From the bottom of your heart

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
	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		

Choisis toujours le chemin qui semble le meilleur même s'il paraît plus difficile : l'habitude le rendra bientôt agréable.

Pythagore

Notes:

Lun

Mar

Ven


Sam

Mer

Jeu

Dim

Mon suivi Hebdomadaire d'habitudes

Habitudes à développer		Suivis							Récompenses à long terme
Routines à mettre en place	Récompenses immédiates	L	M	M	J	V	S	D	
Suivi de l'humeur	  								

From the bottom of your heart

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
	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		

Ce n'est pas en jetant une habitude par la fenêtre qu'on s'en débarrasse, mais en la poussant pas à pas vers la sortie.

Proverbe chinois

Notes:

Lun

Mar

Ven




Sam

Mer

Jeu

Dim

Mon suivi Hebdomadaire d'habitudes

Habitudes à développer		Suivis							Récompenses à long terme
Routines à mettre en place	Récompenses immédiates	L	M	M	J	V	S	D	
Suivi de l'humeur	  								

From the bottom of your heart