

CHAPITRE 1 - Tu n'agiras jamais contre l'image que tu as de toi

Exemple de routine d'intégration (5 min par jour)

1. Chaque matin, note UNE affirmation crédible
(ex : "Je deviens un homme qui termine ce qu'il commence.")
2. Pose-toi UNE question : "Qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui pour prouver que c'est vrai ?"
3. Fais-le.
4. Le soir, coche. Valide.

Lundi

Affirmation du jour :

Question du jour :

Coche ici quand tu as exécuté ta promesse aujourd'hui ☐

Mardi

Affirmation du jour :

Question du jour :

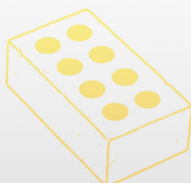
Coche ici quand tu as exécuté ta promesse aujourd'hui ☐

Mercredi

Affirmation du jour :

Question du jour :

Coche ici quand tu as exécuté ta promesse aujourd'hui ☐



CHAPITRE 1 - Tu n'agiras jamais contre l'image que tu as de toi

Jeudi

Affirmation du jour :

Question du jour :

Coche ici quand tu as exécuté ta promesse aujourd'hui ☐

Vendredi

Affirmation du jour :

Question du jour :

Coche ici quand tu as exécuté ta promesse aujourd'hui ☐

Samedi

Affirmation du jour :

Question du jour :

Coche ici quand tu as exécuté ta promesse aujourd'hui ☐

Dimanche

Affirmation du jour :

Question du jour :

Coche ici quand tu as exécuté ta promesse aujourd'hui ☐

