

CHAPITRE 7- Arrête de jouer un jeu dont tu ne connais pas les règles

Exercice : Répare ton contrat interne

1. Prends une feuille ou ton téléphone.
2. Ecris 3 choses que tu t'es promis... et que tu n'as pas tenues.
3. Pour chacune, décide : je l'assume (et j'arrête de me mentir) ou je la relance (et je la tiens cette fois).
4. Choisis 1 engagement pour aujourd'hui. Un seul. Fais ça pendant une semaine.

Mes 3 promesses non tenues :

1. _____

Je l'assume [] Je la relance []

2. _____

Je l'assume [] Je la relance []

3. _____

Je l'assume [] Je la relance []

Mes 7 engagements - Un par jour :

Jour 1 : _____

Jour 2 : _____

Jour 3 : _____

Jour 4 : _____

Jour 5 : _____

Jour 6 : _____

Jour 7 : _____

