

TON CHALLENGE

J1

TROUVER TA "POURQUOI"

Action : Écris les raisons pour lesquelles tu veux accomplir une tâche spécifique.

J2

PLANIFICATION

Action : Utilise un agenda pour planifier cette tâche.

J3

RAPPELS

Action : Configure des rappels pour cette tâche.

J4

ACTION

Action : Commence la tâche et utilise les rappels pour rester sur la bonne voie.

J5

ÉVALUATION

Action : Évalue si avoir un "Pourquoi" clair a aidé à augmenter ta motivation.

NOTES
