

# TON CHALLENGE

J1

## ACCEPTER L'IMPERFECTION

**Action :** Écris 3 raisons pour lesquelles la perfection n'est pas nécessaire.

J2

## OBJECTIFS RÉALISABLES

**Action :** Fixe-toi un objectif réalisable pour une tâche spécifique.

J3

## FEEDBACK

**Action :** Demande un retour sur une tâche récemment accomplie.

J4

## AJUSTEMENTS

**Action :** Utilise le feedback pour faire des ajustements sans viser la perfection.

J5

## ÉVALUATION

**Action :** Évalue comment l'acceptation de l'imperfection et le feedback ont affecté ta productivité.

# NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---