

 2021

RÉSOLUTIONS DE LA NOUVELLE ANNÉE

|  |  |
| --- | --- |
|  | Mes objectifs pour cette année  |
|  | Écrivez vos objectifs ici. Vous avez besoin d’aide ? Rendez votre objectif aussi spécifique que possible. Plus votre objectif est spécifique et concret (à savoir, « perdre deux kilos avant le 15 mars »), plus vous avez de chances de l’atteindre.  |
|  |  |
|  | Je souhaite continuer  |
|  | Écrivez votre objectif ici. Vous avez besoin d’aide ? Donnez de l’importance à votre objectif. Votre santé est-elle importante ? Vaincre une peur ? Réfléchissez aux objectifs qui peuvent façonner votre vie de manière positive.  |
|  |  |
|  | Je souhaite essayer  |
|  | Écrivez votre objectif ici. Vous avez besoin d’aide ? Essayez de décomposer votre objectif principal en objectifs plus modestes. Des objectifs plus modestes peuvent constituer un bon point de départ si votre objectif principal vous semble trop ambitieux.  |
|  |  |
|  | Je vais en faire moins  |
|  | Écrivez votre objectif ici. Vous avez besoin d’aide ? Essayez de rendre votre objectif mesurable. Suivez votre progression dans un journal ou dans une application sur votre téléphone. L’observation de votre progression au fil du temps à l’aide d’images ou de données peut être un excellent outil de motivation.  |
|  |  |
|  | Mes priorités  |
|  | Écrivez votre objectif ici. Vous avez besoin d’aide ? Réfléchissez au temps que vous pouvez réserver chaque jour ou chaque semaine en créant une chronologie. Planifiez un délai raisonnable pour atteindre votre objectif. Planifiez une période tampon si la réalisation de votre objectif prend plus de temps que prévu.  |



|  |
| --- |
| 2021 |
| RÉSOLUTIONS DE LA NOUVELLE ANNÉE |
|  |  |  |
| Mes objectifs pour cette année  |
| Écrivez vos objectifs ici. Vous avez besoin d’aide ? Rendez votre objectif aussi spécifique que possible. Plus votre objectif est spécifique et concret (à savoir, « perdre deux kilos avant le 15 mars »), plus vous avez de chances de l’atteindre.  |
|  |
| Je souhaite continuer  |
| Écrivez votre objectif ici. Vous avez besoin d’aide ? Donnez de l’importance à votre objectif. Votre santé est-elle importante ? Vaincre une peur ? Réfléchissez aux objectifs qui peuvent façonner votre vie de manière positive.  |
|  |
| Je souhaite essayer |
| Écrivez votre objectif ici. Vous avez besoin d’aide ? Essayez de décomposer votre objectif principal en objectifs plus modestes. Des objectifs plus modestes peuvent constituer un bon point de départ si votre objectif principal vous semble trop ambitieux.  |
|  |
| Je vais en faire moins  |
| Écrivez votre objectif ici. Vous avez besoin d’aide ? Essayez de rendre votre objectif mesurable. Suivez votre progression dans un journal ou dans une application sur votre téléphone. L’observation de votre progression au fil du temps à l’aide d’images ou de données peut être un excellent outil de motivation.  |
|  |
| Mes priorités  |
| Écrivez votre objectif ici. Vous avez besoin d’aide ? Réfléchissez au temps que vous pouvez réserver chaque jour ou chaque semaine en créant une chronologie. Planifiez un délai raisonnable pour atteindre votre objectif. Planifiez une période tampon si la réalisation de votre objectif prend plus de temps que prévu.  |
|  |  |  |  |

2021

RÉSOLUTIONS DE LA NOUVELLE ANNÉE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Mes objectifs pour cette année |  |
|  | Écrivez vos objectifs ici. Vous avez besoin d’aide ? Rendez votre objectif aussi spécifique que possible. Plus votre objectif est spécifique et concret (à savoir, « perdre deux kilos avant le 15 mars »), plus vous avez de chances de l’atteindre. |  |
|  |  |  |
|  |  Je souhaite continuer |  |
|  | Écrivez votre objectif ici. Vous avez besoin d’aide ? Donnez de l’importance à votre objectif. Votre santé est-elle importante ? Vaincre une peur ? Réfléchissez aux objectifs qui peuvent façonner votre vie de manière positive. |  |
|  |  |  |
|  | Je souhaite essayer |  |
|  | Écrivez votre objectif ici. Vous avez besoin d’aide ? Essayez de décomposer votre objectif principal en objectifs plus modestes. Des objectifs plus modestes peuvent constituer un bon point de départ si votre objectif principal vous semble trop ambitieux. |  |
|  |  |  |
|  | Je vais en faire moins |  |
|  | Écrivez votre objectif ici. Vous avez besoin d’aide ? Essayez de rendre votre objectif mesurable. Suivez votre progression dans un journal ou dans une application sur votre téléphone. L’observation de votre progression au fil du temps à l’aide d’images ou de données peut être un excellent outil de motivation. |  |
|  |  |  |
|  | Mes priorités |  |
|  | Écrivez votre objectif ici. Vous avez besoin d’aide ? Réfléchissez au temps que vous pouvez réserver chaque jour ou chaque semaine en créant une chronologie. Planifiez un délai raisonnable pour atteindre votre objectif. Planifiez une période tampon si la réalisation de votre objectif prend plus de temps que prévu. |  |
|  |  |  |