

CHALLENGE 30 JOURS

Le challenge est le suivant :

www.tilekol.org

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	<p>Je choisis un objectif réaliste, avec une PETITE action par jour. Mon objectif est d'accomplir cette action 30 jours d'affilée. Je suis indulgent avec moi-même : JE N'ARRÊTE PAS SOUS PRETEXTE QUE J'AI «RATÉ» UN JOUR. Je sais que les trois premiers jours seront les plus difficiles. Je me focalise sur mes réussites, pas sur mes échecs. Tous les jours, je coche une case lorsque j'ai accompli mon action.</p>				

Objectif atteint : OUI NON