
WORKBOOK

LIFE COACHING *Workbook*



PAR MAGALIE TATESSIAN



MES HABITUDES BIEN ÊTRE

Cet outil t'aide à construire un cadre personnel simple autour duquel s'articulent les autres activités de la journée. Créé une routine pour que quoi qu'il arrive, tu te sentes aligné, calme et confiant.

Top 3 de mes priorités

Top 3 des choses les plus stressantes

Quelles habitudes quotidiennes de soutien pourrais-tu intégrer
(Note les actions spécifiques et mesurables qui soutiennent le mieux ta vie)

Habitudes

Bénéfices

Laquelle de ces 3 habitudes vas-tu mettre en place?

Je commencerai demain.

Je commencerai la semaine prochaine.

Je commencerai le mois prochain.

Garde en stock ET PASSE À L'ACTION!

REMARQUE : Les questions sont délibérément vagues - alors, écris tout ce qui te passe par la tête.

- 1. Tolérance** (Qu'est-ce que tu supportes en ce moment ?)
- 2. Devoir** (Que penses-tu que tu devrais faire en ce moment ?)
- 3. Frustrations** (Quelles sont les choses qui te frustrent?)
- 4. Désires** (Que veux-tu vraiment en ce moment ?)
- 5. Sentiments** (Comment te sens-tu actuellement et comment veux-tu te sentir ?)

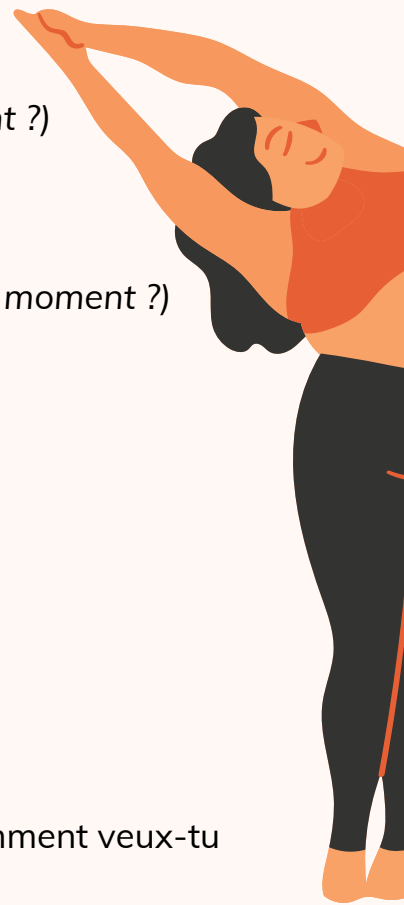
Passe en revue tes réponses ci-dessus, puis imagine et écris ce que tu ferais si c'était simple. Imagine, que si c'était simple, tu mettrais en place...

1ère clé

Action 1

2ème clé

Action 2



WEEKLY SUCCESS Planner

Date:

Mon top 3 des priorités

Mes objectifs
trimestriels

A ne pas oublier

-
-
-
-
-
-
-
-

Obstacles:

Distractions:

Action:

Accélérateur de productivité





CHANGEMENT HEBDOMADAIRE

Qu'est ce que je vais réaliser cette semaine?

Qu'est ce que je vais apprendre cette semaine?

Qu'est ce que je devrais faire de différent cette semaine?