

Motivation

PLANNER



MES RITUELS HEBDOMADAIRES

- PRÉPARER MA TENUE DE SPORT LA VEILLE
- CHOISIR MA PLAYLIST/PODCAST AVANT MA SORTIE
- PLANIFIER MES SÉANCES DANS MON AGENDA
- NOTER MON ÉTAT D'ESPRIT AVANT/APRÈS L'ENTRAÎNEMENT
- PRÉVOIR UNE SÉANCE "PLAISIR"



Un rituel, c'est ton super pouvoir contre la flemme

MES OBJECTIFS DE LA SEMAINE

OBJECTIF N°1 : _____

OBJECTIF N°2 : _____

OBJECTIF N°3 : _____

2 ou 3 objectifs suffisent ! Pas besoin d'en avoir 10 !

MES PETITES VICTOIRES

VICTOIRE N°1 : _____

VICTOIRE N°2 : _____

VICTOIRE N°3 : _____

Toutes tes petites victoires méritent d'être célébrées !



Motivation

PLANNER

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

TO DO LIST



NOTES: