

CARNET DE MES BONS COUPS

Parce que la première personne qui doit reconnaître vos efforts, c'est vous-même! Soyez fier! Pour une plus grande confiance en vous et pour entretenir votre motivation, il ne faut pas hésiter à : vous féliciter pour vos accomplissements et apprécier vos bons coups à chaque jour! À vous de créer cette nouvelle habitude positive :

Date	Mes bons coups	Comme je me sens



Pour rejoindre ma communauté et recevoir des conseils gratuits à chaque semaine, visitez le : www.jonathanlelievre.com/performance