

Objectif : Méditation quotidienne

Je décide de méditer quotidiennement car :

.....
.....
.....
.....

Moment choisi :

.....

Lieu choisi :

.....

Temps imparti :

.....

Outils :

-
-
-
-
-

Comme récompense, je

.....
.....
.....

Ma routine :

-
-
-
-
-
-
-

Habit Tracker :

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

.....

Bilan :

.....
.....
.....

