H&C
BUSINESS TECHNOLOGIES

TABLEAU DE SUIVI DE MES HABITUDES SUR 7 JOURS – SEMAINE DU __/__/__ au __/__/__

FICHE N°16

L'HABITUDE	DATE DE DEMARRAGE	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7	TOTAL SUIVI
POURCENTAGE TOTAL D'EXECUTION (correspond à votre pourcentage d'autodiscipline et d'engagement vital)									

NB : Mettez A à chaque fois que vous tenez l'habitude et Z à chaque fois que vous ne la tenez pas. A la fin calculez le % de A par jour et sur les 7 jours !

Copyright 2012 Hermann H. CAKPO– www.hermanncakpo.com – h.cakpo@yahoo.fr --+229 97 64 79 13 / +228 90 88 89 39