



5 QUESTIONS POUR FAIRE UN BILAN

A ce stade du défi, volontairement, j'aimerais que tu prennes le temps pour toi 🧘, de répondre à ces questions.

1. Pourquoi tu t'es inscrit à ce défi ?
2. Quelle est ton intention avec ce défi ?
3. Quelle est ta principale motivation ?
4. Qu'est-ce que tu penses avoir besoin d'apprendre ?
5. Quels défis tu risques de rencontrer durant les prochaines semaines ?

Défis et Solutions

Maintenant que tu as nommé les défis que tu penses rencontrer prochainement, **essaies déjà de trouver des solutions par toi-même.**

Par exemple ?

Défi : *Pas avoir assez de temps*

Solution : *Diminuer mon temps sur Facebook ou Netflix, TV, écouter la vidéo en voiture, ou dans le train, le métro, etc...*

Mes défis	Mes Solutions