

21

jours pour créer une habitude

Dans trois semaines, je réalise/fais/débute ce changement:

Qu'est-ce que j'y gagne? _____

Compte à rebours

21	20	19	18	17	16	15
14	13	12	11	10	9	8
7	6	5	4	3	2	1

J'ai réussi! Mon privilège est: _____