



*FEUILLE DE  
TRAVAIL*

# Action Brainstorming

Transformez des habitudes potentiellement inutiles en habitudes plus utiles qui soutiennent votre réalisation.

Par

**Céline Folifack**



## Action Brainstorming

Nous avons tous de mauvaises habitudes que nous voulons briser. Pensez à trois ou quatre habitudes que vous souhaitez changer pour vous aider à atteindre vos objectifs. Tout d'abord, écrivez vos objectifs :

- 1
- .
- 2
- .
- 3
- .

Ensuite, utilisez le tableau ci-dessous pour identifier certaines habitudes que vous pouvez ajuster pour vous aider à atteindre vos objectifs. Remplissez le tableau ci-dessous avec des idées pour vous aider à aller de l'avant.

Habitudes:	ARRETER:	FAIRE MOINS:	CONTINUER:	FAIRE PLUS:	COMMENCER:
1					
2					
3					
4					

## Action Brainstorming

Nous avons tous de mauvaises habitudes que nous voulons briser. Pensez à trois ou quatre habitudes que vous souhaitez changer pour vous aider à atteindre vos objectifs. Tout d'abord, écrivez vos objectifs :

- 1
- .
- 2
- .
- 3
- .

Ensuite, utilisez le tableau ci-dessous pour identifier certaines habitudes que vous pouvez ajuster pour vous aider à atteindre vos objectifs. Remplissez le tableau ci-dessous avec des idées pour vous aider à aller de l'avant.

Habitudes:	ARRETER:	FAIRE MOINS:	CONTINUER:	FAIRE PLUS:	COMMENCER:
1					
2					
3					
4					