



  
**carole thériault**  
coach personnel et professionnel

[www.caroletheriault.com](http://www.caroletheriault.com)

Téléphone : 819 682-8925

[coach@caroletheriault.com](mailto:coach@caroletheriault.com)

*Le but de cet exercice est de choisir 10 habitudes quotidiennes que vous souhaitez intégrer à votre vie dès maintenant et qui vous permettront de mieux prendre soin de vous. En prenant soin de vous, vous arriverez à accomplir davantage dans tous les domaines de votre vie et à atteindre plus facilement vos objectifs.*

*Vous vous engagez ainsi à vous faire du bien, car vous le méritez.*

## CHOISIR 10 HABITUDES QUOTIDIENNES POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE SOI

### **Demandez-vous**

- ✎ Quelles sont les habitudes qui viendraient enrichir votre vie sur le plan personnel et/ou sur le plan professionnel?
- ✎ Quelle habitude, si vous l'accomplissiez de façon régulière, engendrerait des changements positifs dans votre vie?
- ✎ Quels seraient les bénéfices à intégrer vos habitudes dans votre vie?
- ✎ Quelle habitude mettez-vous constamment sur votre liste et que vous n'arrivez pas à maintenir?

### **Choisir des habitudes...**

- ✎ Qui vous feront sentir bien et qui vous donneront de l'énergie.
- ✎ Qui sont simples et plaisantes – si vos habitudes sont trop difficiles ou vous prennent trop de votre temps, vous aurez tendance à les abandonner rapidement.

### **Exemples d'habitudes**

- ✎ Méditer 10 minutes tous les jours
- ✎ Aller faire une marche en nature
- ✎ Faire votre lit
- ✎ Écrire votre journal de succès
- ✎ Faire de l'exercice physique
- ✎ Prendre un bon déjeuner avant de vous rendre au travail
- ✎ Trier vos courriels
- ✎ Passer 30 minutes de votre temps à jouer avec les enfants
- ✎ Limiter le temps de télévision à 30 minutes par jour
- ✎ Faire 15 minutes de lecture inspirante tous les matins
- ✎ Manger des légumes et des fruits

**LES 10 HABITUDES QUOTIDIENNES  
QUE VOUS CHOISISSEZ POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE VOUS**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**Bon succès!**

Carole Thériault  
Coach personnel et professionnel  
[www.caroletheriault.com](http://www.caroletheriault.com)

Téléphone : 819 682-8925  
[coach@caroletheriault.com](mailto:coach@caroletheriault.com)