Étape 1 - Clarifier

Domaine dans lequel je veux de la discipline : _____

But dans ce domaine : _____

Ce que ce but va m'aider à…

Avoir (ex. : tranquillité, plaisir, confiance, sécurité, confiance, temps, …) :

_____

_____

_____

Faire : _____

_____

_____

Être (en nommer plusieurs, et choisir le plus important) : _____

_____

Domaines : travail – terminer ou débuter à heures régulières, suivi de dossiers, appels de clients, administration, paperasse, …; exercice physique; alimentation; ménage; économiser; budget; développement personnel; temps pour soi; temps avec la famille, les amis; …