

EXERCICE 5.1 : Fixez-vous des objectifs

À l'endroit prévu à cet effet, ci-dessous, notez deux changements concrets – d'humeur ou de comportement – que vous visez en mettant en œuvre les outils proposés dans ce livre. Veillez à formuler des objectifs que vous pourrez observer et mesurer. Si vous vous êtes fixé plus de deux objectifs, essayez de les faire tous rentrer sur les lignes de la feuille d'exercice ou notez-les sur une autre feuille.

- 1.
.....
.....

 - 2.
.....
.....
-