**Feuille de route**

**Je travaille sur ma routine quotidienne pas à pas pour passer une année 2020 au top !**

Pour cibler ma routine quotidienne idéale, je détecte mes souhaits de changements au quotidien. Pour ce faire j’écris une ébauche de ma routine actuelle afin de déterminer ce qui peut être maintenu ou amélioré.

Voici la liste des éléments qui me font du bien au quotidien et que j’ai parfaitement intégré :

Ici, je dresse une liste des éléments (par ex. me lever plus tôt, gratter ma langue, me réserver une plage en solo, manger à heures fixes, …) que je souhaite insérer à ma routine pas à pas :

|  |  |
| --- | --- |
| **Mois de l’année** | **Nouvel élément insérer à ma routine 2020** |
| Janvier |  |
| Février |  |
| Mars |  |
| Avril |  |
| Mai |  |
| Juin |  |
| Juillet |  |
| Août |  |
| Septembre |  |
| Octobre |  |
| Novembre |  |
| Décembre |  |

**Remarques :** je me fixe peu d’objectifs, mais j’essaie de m’y tenir et si je ne parviens pas à intégrer de nouveaux éléments je n’abandonne pas ceux que j’ai réussi à tenir jusque-là.