**Notez dans la colonne de gauche toutes vos mauvaises habitudes – sans réfléchir, notez…**

**Cochez ensuite les colonnes ou elles se répètent**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LES DOMAINES****Mes mauvaises habitudes** | **AU TRAVAIL** | **A LA MAISON** | **EN FAMILLE** | **DANS MON COUPLE** | **AVEC MES ENFANTS** | **AVEC LES AMIS** | **AVEC L’ARGENT**  | **A MON SUJET** | **POUR MA SANTE** | **AUTRES** |
| Exemple :J’arrive en retard= 3 domaines concernés | # |  |  | # |  |  |  |  | # |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |