COUNTER APP — TALLY & CLICKER · FICHE À IMPRIMER

Relevé de référence d'une habitude : 14 jours

Comptez l'habitude avant d'essayer de la changer

MODE D'EMPLOI

1. Pendant 14 jours, n'essayez de rien changer. Comptez simplement chaque fois que l'habitude se produit.
2. À la fin de chaque journée, inscrivez le comptage, le déclencheur le plus fréquent et le moment où elle s'est le plus produite.
3. Moyenne par jour = total ÷ 14. Fixez votre premier objectif un peu en dessous de cette moyenne.

Habitude comptée _____ Date de début _____

Ce qui compte pour un _____

Jour	Date	Comptage	Déclencheur principal	Moment de pointe	Note
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
Total					

MOYENNE PAR JOUR, PREMIER OBJECTIF ET PLAN

© 2026 GiveMeMood