



Prénom : .....

C'est décidé :

Je m'accroche à mes rêves

J'évite de parler de moi de manière négative

Je range

J'arrête de bavarder

J'apprends à dire OUI

J'apprends à dire NON

Je me fais confiance

Je suis gentil (lle)

*Je m'éloigne des personnes négatives*

J'arrête de grignoter entre les repas

Je fais du sport

Je mange équilibré

J'arrête de me mêler de ce qui ne me regarde pas