

Faites durer les petits changements

Choisissez un petit changement parmi les films du Mouvement que vous aimeriez essayer, poursuivre ou transformer en habitude — ou inventez-en un vous-même. Voici quelques exemples :

SOMMEIL

Éteignez vos écrans une heure avant de vous coucher

ALIMENTATION

Évitez les boissons sucrées

MOUVEMENT

Ajoutez une promenade de 20 minutes à votre journée

LIEN HUMAIN

Déjeunez ou allez vous promener avec un collègue avec lequel vous ne passez pas habituellement de temps

RYTHME

Prévoyez deux moments fixes chaque jour pour consulter les actualités ou d'autres médias



Mon engagement

Des études montrent que le fait de noter un changement d'habitude précis, en précisant quand, à quelle fréquence et où vous allez le mettre en pratique, facilite son respect.

Je m'engage à :

(exemple : ajouter une promenade de 20 minutes à ma journée)

Quand :

(exemple : après le dîner)

À quelle fréquence :

(exemple : 3 fois par semaine)

Où :

(exemple : dans mon quartier)



Scannez le code pour redécouvrir The Movement et regarder le film « Continuez ».

Let's work
it out
together

Faites durer les petits changements

Choisissez un petit changement parmi les films du Mouvement que vous aimeriez essayer, poursuivre ou transformer en habitude — ou inventez-en un vous-même. Voici quelques exemples :

SOMMEIL

Éteignez vos écrans une heure avant de vous coucher

ALIMENTATION

Évitez les boissons sucrées

MOUVEMENT

Ajoutez une promenade de 20 minutes à votre journée

LIEN HUMAIN

Déjeunez ou allez vous promener avec un collègue avec lequel vous ne passez pas habituellement de temps

RYTHME

Prévoyez deux moments fixes chaque jour pour consulter les actualités ou d'autres médias



Mon engagement

Des études montrent que le fait de noter un changement d'habitude précis, en précisant quand, à quelle fréquence et où vous allez le mettre en pratique, facilite son respect.

Je m'engage à :

(exemple : ajouter une promenade de 20 minutes à ma journée)

Quand :

(exemple : après le dîner)

À quelle fréquence :

(exemple : 3 fois par semaine)

Où :

(exemple : dans mon quartier)



Scannez le code pour redécouvrir The Movement et regarder le film « Continuez ».

Let's work
it out
together