

STOP CONTINUE COMMENCE

1. Ce que je vais arrêter de faire



Listez les tâches et activités encombrantes qui n'ont pas l'effet attendu et arrêtez-les.

2. Ce que je vais continuer à faire



Listez les tâches et activités dont vous êtes satisfait(e) et qui vous paraissent importantes. Continuez-les.

3. Ce que je vais commencer à faire



Listez ce que vous allez commencer à faire pour être plus efficace. (ex : prendre soin de vous, faire des pauses)

STOP



CONTINUE



COMMENCE

