

MON CONTRAT D'AUTODISCIPLINE

01 Mon objectif prioritaire

02 Pourquoi cet objectif compte pour moi

03 Le coût de l'inaction

04 Mon action minimale pour les jours difficiles

05 Quand et où je vais agir

06 Ma revue hebdomadaire (jour et heure)

MY SELF-DISCIPLINE CONTRACT

01 My priority goal

02 Why this goal matters to me

03 The cost of inaction

04 My minimum action for difficult days

05 When and where I will act

06 My weekly review (day and time)

MI CONTRATO DE AUTODISCIPLINA

01 Mi objetivo prioritario

02 Por qué este objetivo es importante

03 El coste de no actuar

04 Mi acción mínima para los días difíciles

05 Cuándo y dónde actuaré

06 Mi revisión semanal (día y hora)

MEIN SELBSTDISZIPLIN-VERTRAG

01 Mein wichtigstes Ziel

02 Warum dieses Ziel wichtig ist

03 Der Preis des Nichtstuns

04 Meine Mindesthandlung für schwierige Tage

05 Wann und wo ich handle

06 Meine wöchentliche Auswertung (Tag und Uhrzeit)

MEU CONTRATO DE AUTODISCIPLINA

01 Minha meta prioritária

02 Por que esta meta importa

03 O custo da inação

04 Minha ação mínima para dias difíceis

05 Quando e onde vou agir

06 Minha revisão semanal (dia e hora)
