Journal d’engagement et essai de trente jours

Publié le: 2026-10-25

Journal d’engagement et essai de trente jours

Un journal d’engagement compare une promesse précise aux faits. Notez engagement, preuve, obstacle et ajustement. Si quelqu’un participe, convenez des informations partagées : le journal ne vérifie pas le travail et ne contacte personne. Le papier est immédiatement visible ; une application rassemble les entrées. Un suivi supplémentaire n’est utile que s’il aide à agir.

Pour trente jours, choisissez une habitude quotidienne, un repère, un minimum et une date de bilan. Jours 1-7 : observer occasions et tentatives. Jours 8-14 : changer un obstacle. Jours 15-21 : vérifier l’utilité. Jours 22-30 : choisir la suite. Ce n’est ni une remise à zéro de la santé ni une garantie d’habitude. Un exemple consiste à préparer une activité adaptée, pas un régime restrictif ou un traitement.

Point	Exemple rempli	Ma version
Mon engagement	Lire un paragraphe après déjeuner	
Preuve	Page conservée et une phrase sur l’idée	
Faits	Deux essais ; livre absent en déplacement	
Ajustement	Une copie accessible en voyage	
Bilan	Revoir la semaine suivante	

Une expérience d’habitude de trente jours

Choisissez une action accessible. Notez occasions et tentatives réelles, sans inventer les données inconnues. Faites un bilan hebdomadaire. Trente jours sont une observation, pas une garantie.

Mon action: _____ Mon repère: _____

Version minimale: _____ Date du bilan: _____

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐
11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐
21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐

Observation

Jour	Observation
7	
14	
21	
30	