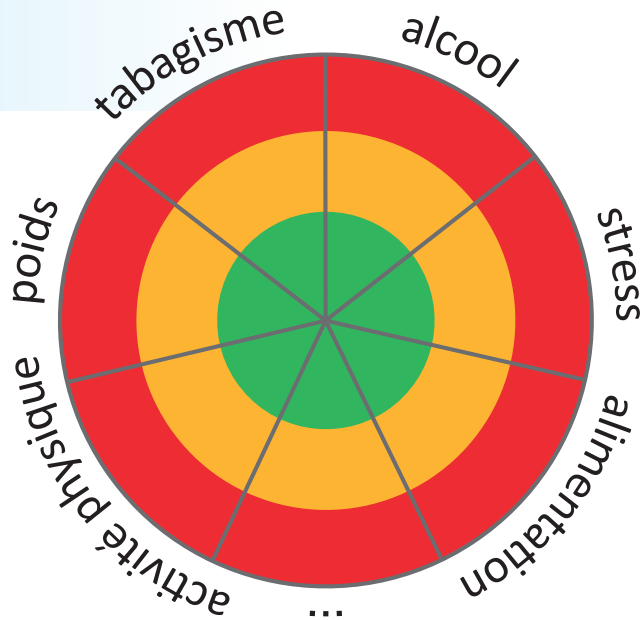


# Ma santé

Où en suis-je?



Mon thème: .....

Mes expériences du passé?

Négative(s):

Obstacles (aujourd'hui):

Positive(s):

Mes points forts, soutien:

Echelle 0 - 10

Echelle 0 - 10

A quel point suis-je confiant d'y parvenir?

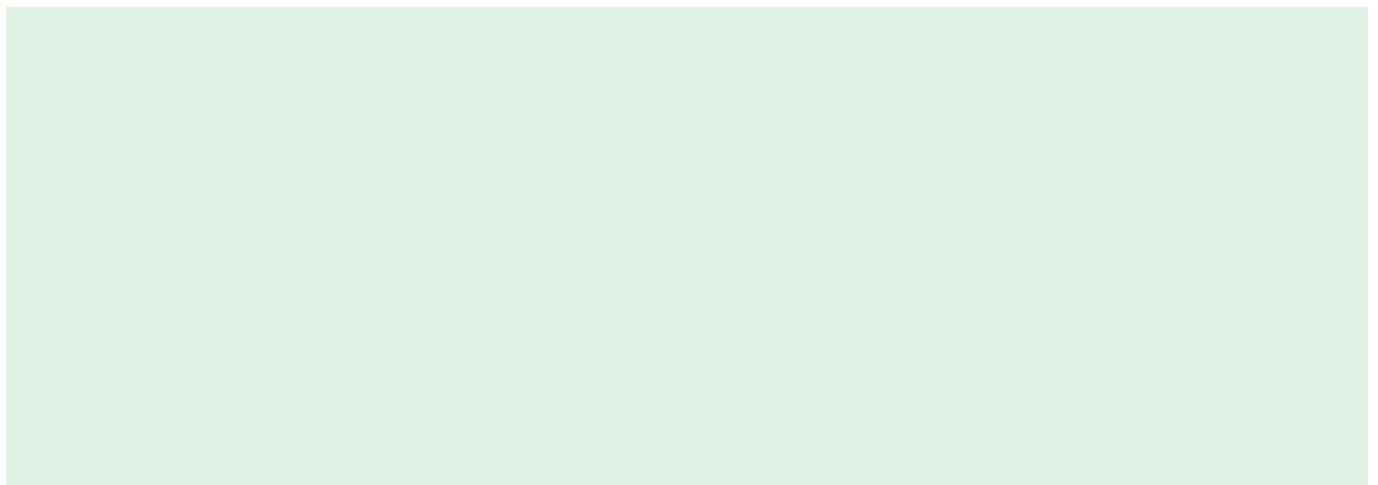
A quel point suis-je prêt(e)?

## Mon objectif concret:

Lequel? ..... Jusqu'au? .....

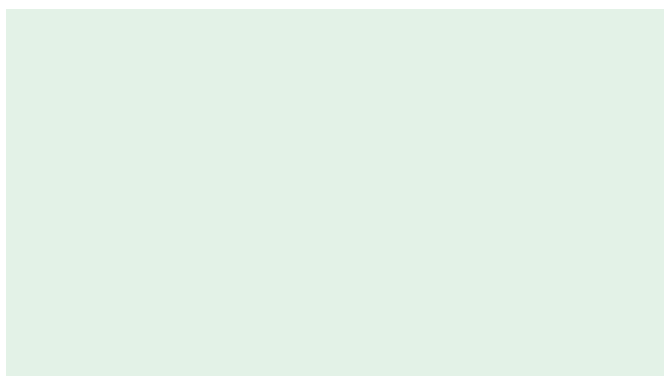
## Mon plan:

Mes étapes concrètes:

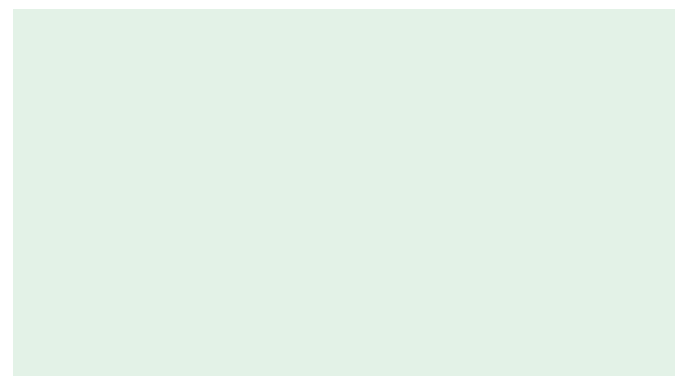


## Mon bilan:

Qu'est-ce que j'ai atteint / pas atteint?



Qu'est-ce que j'ai gagné en faisant cela?



Nous vous félicitons chaleureusement pour la réussite de  
votre projet!

Plus d'informations: [www.gesundheitscoaching-khm.ch](http://www.gesundheitscoaching-khm.ch)