

Choix des récompenses

Qui?

- Écris le nom de deux personnes avec qui tu aimerais passer plus de temps chaque semaine, mais que tu n'as pas l'occasion de rencontrer actuellement.

1. _____

2. _____

Où?

- Écris le nom de deux endroits où tu aimerais passer plus de temps, mais où tu n'as pas souvent l'occasion d'aller.

1. _____

2. _____

Quoi?

- Écris le nom de deux choses que tu n'as pas et que tu aimerais vraiment avoir. Assure-toi que ce sont des choses que tu peux te payer.

1. _____

2. _____

- Écris le nom de tes plats préférés et de tes boissons favorites. Tu peux inclure des aliments que tu n'as pas mangés très souvent.

1. _____

2. _____

- Écris le nom de deux activités que tu aimerais faire plus souvent.

1. _____

2. _____

Maintenant, à partir de tes réponses de la page précédente, choisis les trois choses qui ont le plus d'importance à tes yeux et qui constitueraient donc pour toi les plus belles récompenses. Note-les ci-dessous.

1. _____

2. _____

3. _____