



# La capsule des bonnes résolutions



80 ACTIONS POUR UN NOUVEAU SOI

**Transformez votre capsule temporelle en un outil de motivation et d'introspection !**

Plutôt que de simplement y conserver des souvenirs, pourquoi ne pas en faire un projet personnel ou une liste de rêves à accomplir ?

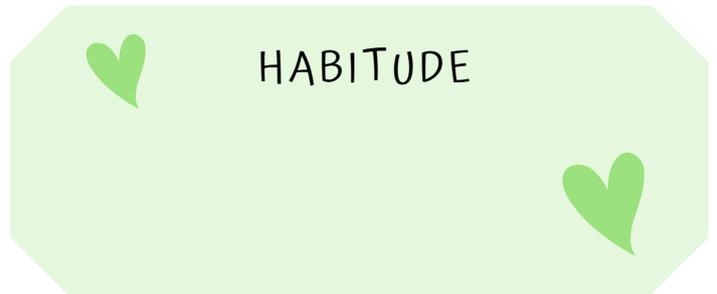
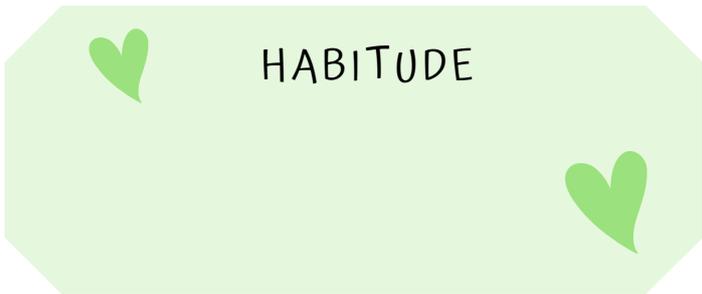
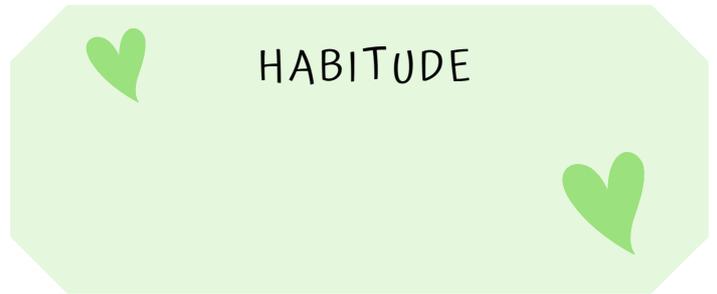
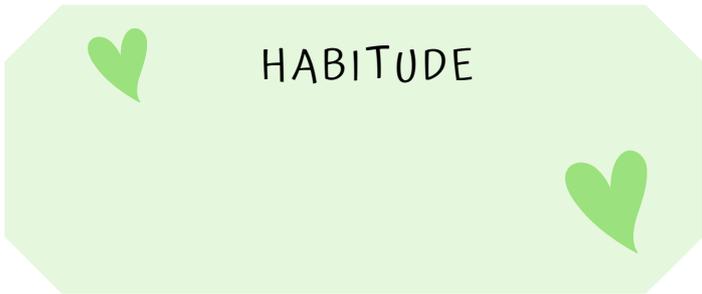
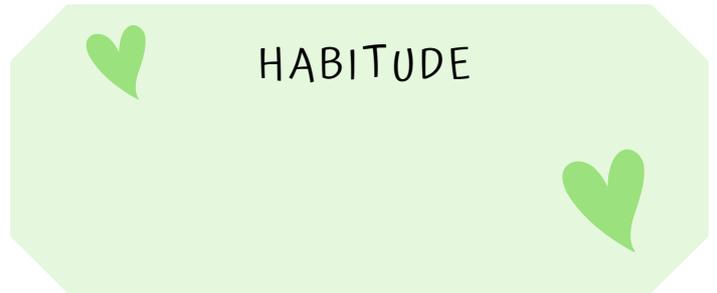
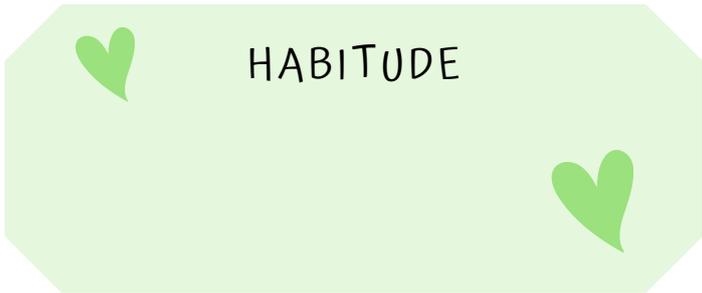
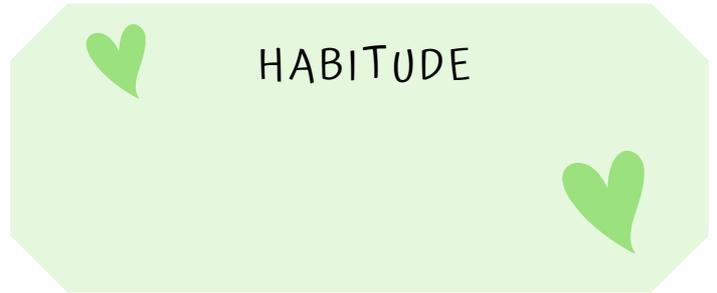
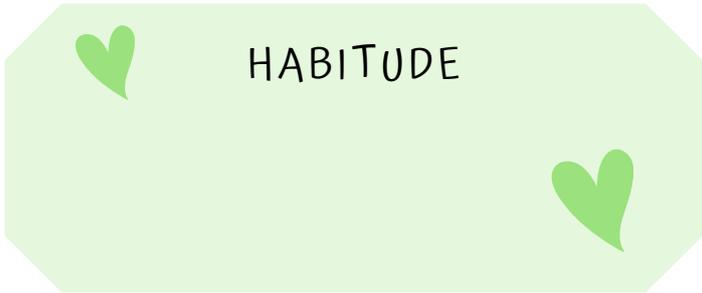
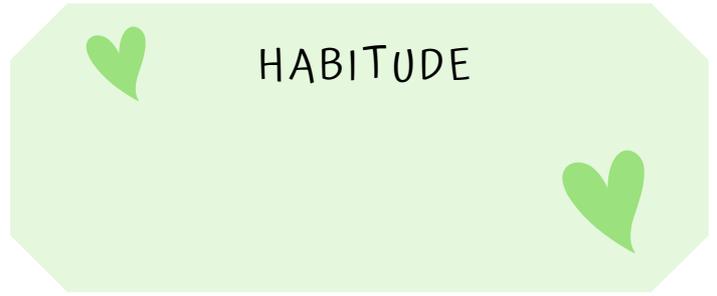
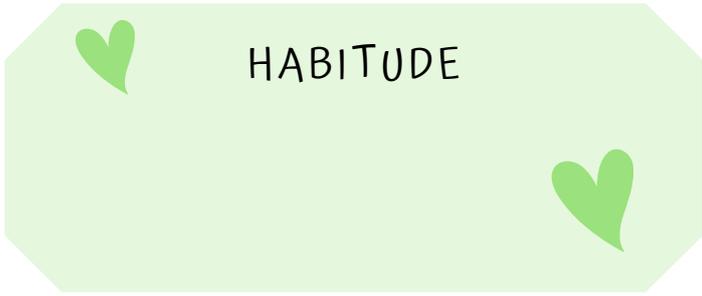
## Comment ça marche ?

Munissez-vous de votre capsule temporelle puis découpez les coupons de taille égale et écrivez sur chacun des coupons vos résolutions pour l'année à venir parmi les :

- Habitudes à adopter pour votre bien-être
- Compétences ou activités à découvrir ou approfondir
- Projets ou rêves à concrétiser
- Actes de générosité ou de gratitude
- Moments de qualité à planifier

Et enfin, remplissez la capsule avec vos petits mots. Vous n'aurez plus qu'à la refermer et fixez une date pour la réouvrir.

# COUPONS



# COUPONS



# COUPONS



# COUPONS



# COUPONS



# COUPONS



ACTE DE GÉNÉROSITÉ



ACTE DE GÉNÉROSITÉ



ACTE DE GÉNÉROSITÉ



ACTE DE GÉNÉROSITÉ



ACTE DE GÉNÉROSITÉ



ACTE DE GÉNÉROSITÉ



ACTE DE GÉNÉROSITÉ



ACTE DE GÉNÉROSITÉ



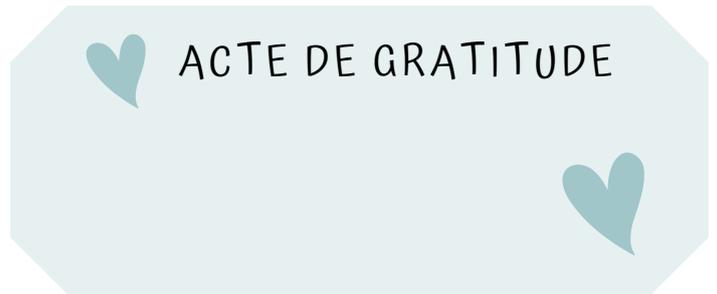
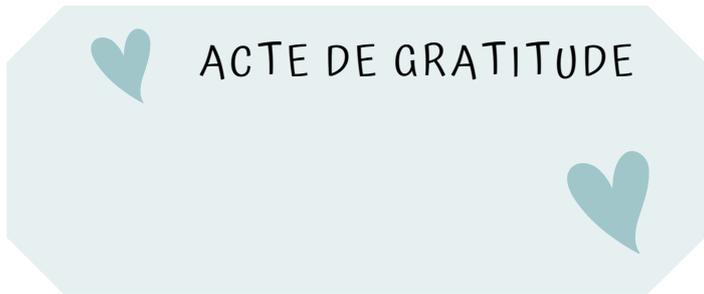
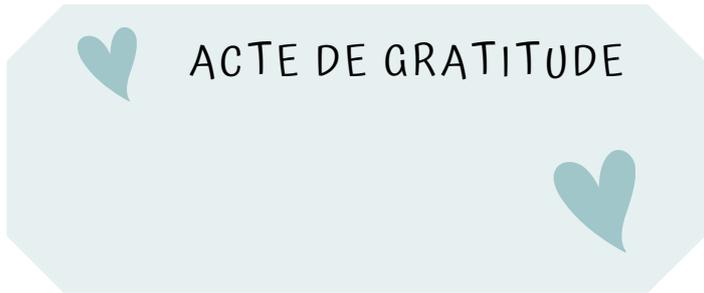
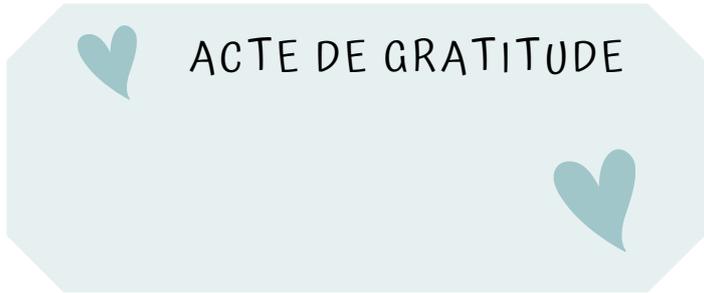
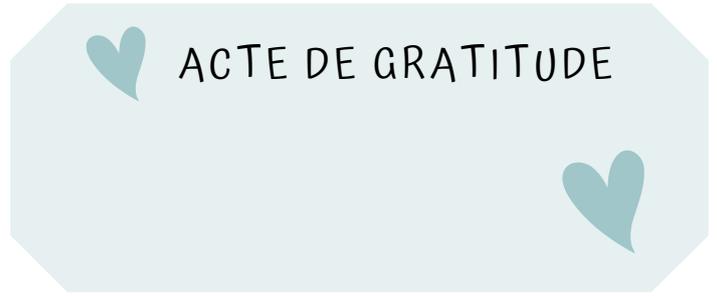
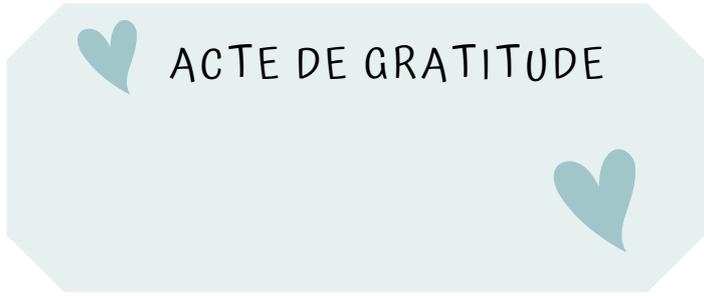
ACTE DE GÉNÉROSITÉ



ACTE DE GÉNÉROSITÉ



# COUPONS



# COUPONS

