



# RENOUVEAU PRO PERSO

<https://www.renouveau-pro-perso.com>

## CARNET DE CHANGEMENT — LA MÉTHODE 4A



Attentes—Attitude  
Actions—Agenda

**Le carnet pour appliquer  
durablement vos résolutions !**

**Incarnez votre volonté de  
changement au quotidien !**

↳ **La meilleure méthode pour tenir vos résolutions !**



# RENOUVEAU PRO PERSO

AUGMENTEZ VOTRE POUVOIR D'AGIR !

---

## VOTRE GPS !

---

**Le passé — Vos aspirations qui ont été les vôtres au cours de votre histoire**

- 1 -----
- 2 -----
- 3 -----
- 4 -----
- 5 -----

**Le présent — Vos réalisations importantes en cours**

- 1 -----
- 2 -----
- 3 -----
- 4 -----
- 5 -----

**Le futur — Vos nouvelles directions et nouveaux objectifs**

- 1 -----
- 2 -----
- 3 -----
- 4 -----
- 5 -----



# RENOUVEAU PRO PERSO

AUGMENTEZ VOTRE POUVOIR D'AGIR !

---

## C'ÉTAIT PAS MAL !

---

**Bilan des défis que vous avez relevés  
et des obstacles que vous avez surmontés**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# RENOUVEAU PRO PERSO

**AUGMENTEZ VOTRE POUVOIR D'AGIR !**

## PEUT MIEUX FAIRE !

**Bilan des difficultés qui vous ont arrêtées,  
des obstacles que vous n'avez pas réussi à surmonter**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# RENOUVEAU PRO PERSO

AUGMENTEZ VOTRE POUVOIR D'AGIR !

---

## ANCIENNE DYNAMIQUE

---

**Attitudes et habitudes à l'origine de vos « C'était pas mal »**



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

**Attitudes et habitudes à l'origine de vos « Peut mieux faire »**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# RENOUVEAU PRO PERSO

AUGMENTEZ VOTRE POUVOIR D'AGIR !

## NOUVELLE DYNAMIQUE

METTEZ EN ŒUVRE LA MÉTHODE DES « 4A »



**ATTENTES** :            **STRUCTUREZ VOS RÉOLUTIONS**

**ATTITUDE** :            **STRUCTUREZ VOTRE ÉTAT D'ESPRIT ATTITUDE**

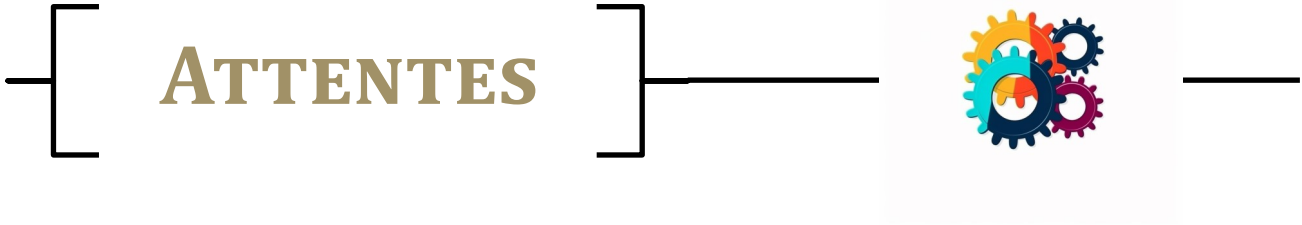
**ACTIONS** :            **STRUCTUREZ VOTRE ENGAGEMENT**

**AGENDA** :            **STRUCTUREZ VOTRE TEMPS**



# RENOUVEAU PRO PERSO

AUGMENTEZ VOTRE POUVOIR D'AGIR !



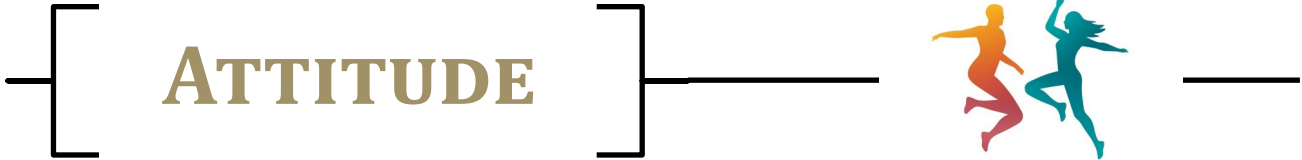
**STRUCTUREZ VOS RÉOLUTIONS**

A series of horizontal dashed lines providing a space for writing down resolutions.



# RENOUVEAU PRO PERSO

AUGMENTEZ VOTRE POUVOIR D'AGIR !



STRUCTUREZ VOTRE ÉTAT D'ESPRIT

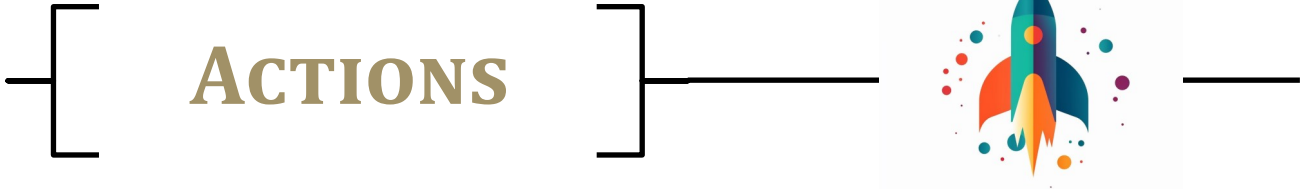
A series of 18 horizontal dashed lines for writing.





# RENOUVEAU PRO PERSO

AUGMENTEZ VOTRE POUVOIR D'AGIR !



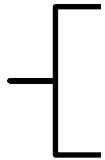
## STRUCTUREZ VOTRE ENGAGEMENT

15 horizontal dashed lines for writing.



# RENOUVEAU PRO PERSO

AUGMENTEZ VOTRE POUVOIR D'AGIR !



**... SUITE**



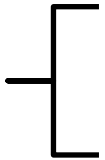
## STRUCTUREZ VOTRE ENGAGEMENT

A series of horizontal dashed lines for writing.



# RENOUVEAU PRO PERSO

AUGMENTEZ VOTRE POUVOIR D'AGIR !



**AGENDA**



**STRUCTUREZ VOTRE TEMPS**

Area with horizontal dashed lines for writing.



# RENOUVEAU PRO PERSO

AUGMENTEZ VOTRE POUVOIR D'AGIR !

---

**RÉALISEZ-VOUS ! CONTACTEZ-NOUS !**

---



**RÉALISEZ**

vos projets importants !

Établissez un changement significatif dans votre vie ! Faites-vous accompagner, nous vous permettrons de créer votre structure d'action quotidienne pour réaliser votre projet !

Contactez-nous : [contact@renouveau-pro-perso.com](mailto:contact@renouveau-pro-perso.com)

ou consultez notre site : <https://www.renouveau-pro-perso.com>

Parlez-nous des résolutions que vous souhaitez appliquer,  
nous vous aidons à les respecter !