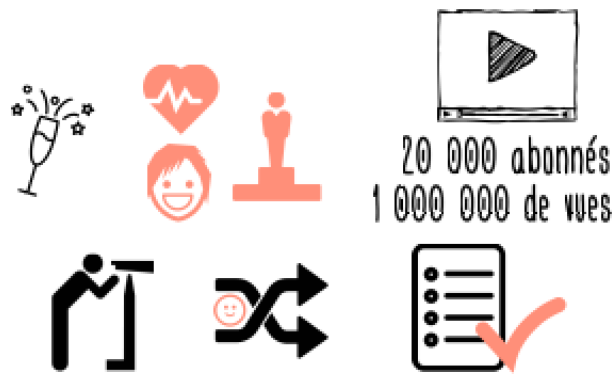


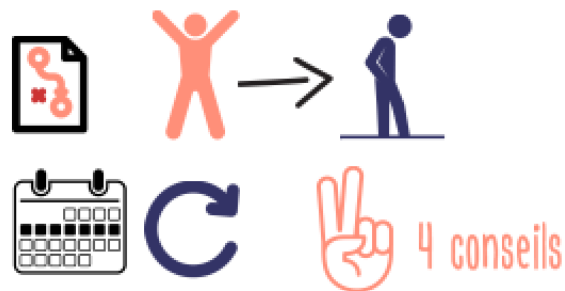
TENIR LES BONNES RÉOLUTIONS de Matteo



écrivez vos objectifs (positifs et précis)



évitez le tout ou rien



pensez long terme



comptez sur vos habitudes

