

# MON ENGAGEMENT PERSONNEL

**JE SOUSSIGNE(E) :** .....

Conscient(e) des effets nocifs multiples de la négativité, notamment sur ma santé et ma qualité de vie, et sur celles de ma famille et mes proches,

**JE M'ENGAGE A FAIRE DE MON MIEUX :**

- Pour débiter mes journées par des intentions bienveillantes ;
- Pour être le meilleur ami possible pour moi-même et les autres ;
- Pour penser, agir et vivre en positif ;
- Pour contrer les pensées négatives et leur substituer des pensées positives et constructives ;
- Pour me prémunir des influences négatives et m'entourer d'environnements positifs ;
- Pour être et donner **le bon exemple** de bienveillance et de positivité ;
- ...

**Cela m'apportera beaucoup de bien dans ma vie personnelle, familiale, professionnelle, familiale et sociale, et me permettra de vivre une bonne vie.**

**JE FOURNIRAI L'EFFORT NECESSAIRE :**

- Pour modifier mes habitudes et mon comportement ;
- Pour être régulier et persévérer durablement dans cette voie.

(Datez et signez votre engagement)