

# EFFET CUMULÉ : choix et habitudes de Darren Hardy



**5 fondamentaux**  
- choix  
- habitudes

choix + régularité + temps = différence radicale

1. les choix → comportement → habitude

préparation + attitude + opportunité + action = chance

1 habitude  
1 semaine

**maintenant**

## 2. les habitudes

instinct → habitude

gratification immédiate

Force de ~~volonté~~  
raison de changer

→

1. 2.

bonnes habitudes

déclencheurs  
réduire les effets  
petits pas

intégration facile  
apports  
engagez-vous  
compagnon réussite  
célébrez !