

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 !