

PROGRESSER À PAS DE GÉANT

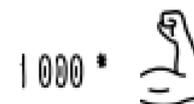
de Tony Robbins



psychologie
passer à l'action



émotions



être n°1



plaisir

souffrance



les autres

changement → temporaire
→ durable

1. élever ses attentes

2. changer ses croyances

3. changer sa stratégie

exemple expérience connaissance

force de volonté



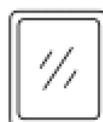
bonnes résolutions → vie les habitudes



mouvement → émotion



objectifs



plaisir



souffrance



croyances :

1. changer maintenant



2. nous sommes responsables



~~habitudes~~

→ comportement

état mental / émotif