MINI HABITUDES de Stephen Guise

stratégie

autodiscipline
confiance en soi

1 par jour

2 pages

1 verre

petites expectatives

- motivation
- Force de volonté

1. motivation

2. Force de volonté

mini-habitudes

1. Listez les habitudes souhaitées

2 ou 3

2. Identifiez le pourquoi

3. Définissez les signaux

4. Créez vos récompenses

- journal :
- exercice :
- méditer :

5. Marquez vos résultats

6. Pensez petit

volonté

présent

épuisement

7. Pas d'expectatives ambitieuses

8. Cherchez les preuves d'une routine