

# LA RÉGLE DES 5 SECONDES

de Mel Robbins



LA RÉGLE DES 5 SECONDES

Plus de 20 millions de personnes conquises!

5 s

habitude

joie liberté

1-2-3-4-5 ... 10 ...

regle des 5 secondes

just do it!

maintenant

- 2 - 1 ... →

just do it!

regle des 5s

regle des 5s

- acquérir le courage

30

maintenant

- mettre fin à la procrastination

- combattre ses peurs

- développer la confiance en soi

- enrichir ses relations : dites-le !

maintenant