LA RÈGLE DES 5 SECONDES de Mel Robbins

5 s

5s !

habitude

règle des 5 secondes

joie
liberté

5 - 4 - 3 - 2 - 1

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

- 2 - 1 ... →

just do it !

règle des 5s

- acquérir le courage

30

- mettre fin à la procrastination

- combattre ses peurs

- développer la confiance en soi

- enrichir ses relations : dites-le !

maintenant