

LE POUVOIR DE L'AUTODISCIPLINE de Jack Canfield



- maîtrise de soi
- se plaindre
- blâmer les autres/circonstances
- répondre aux attentes des autres
- avoir l'esprit fermé
- vivre en mode automatique



gratification à court terme → satisfaction à long terme

1 objectif à la fois

- instant présent
- tâche à accomplir
- positif



1. la gratitude
2. le pardon
3. la méditation
4. se fixer des objectifs
5. manger sainement
6. le sommeil
7. l'exercice physique
8. l'organisation
9. gestion du temps
10. la persistance