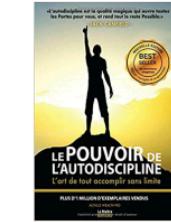


LE POUVOIR DE L'AUTODISCIPLINE

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



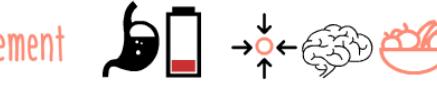
3. la méditation



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

