

Terminez ce que vous commencez de Peter Hollins



- tactiques inefficaces

- obstacles psychologiques

1. concentration

2. auto-discipline

3. action

4. persistance

motivateurs externes :



argent



recompense



partenaire



groupe de soutien

motivateurs internes :



1. focalisez-vous sur 3 choses par jour

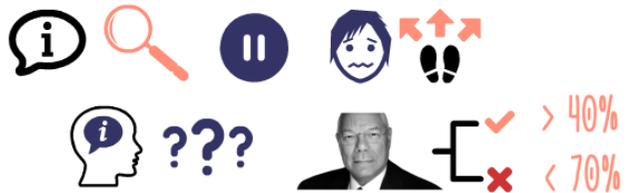
2. créez des règles quotidiennes

3. pensez en termes 10 - 10 - 10

4. donnez-vous 10 minutes



force de volonté



information expérience apprentissage confiance planification

