

LE MIRACLE DE 21 JOURS

de Ed Rush



1 an + + 3 semaines

21 jours

1. focalisez-vous sur aujourd'hui

2. plus facile quand c'est fait

3. restez focalisés longtemps

tout le monde peut

1. Énoncez vos résultats souhaités



2. Associez une émotion forte



3. Créez le plan et passez à l'action



critique interne



patient



meilleure + intelligente + rapide

succès =



critique externe



5 phases à passer :

1. Jours 1 à 3 : le Challenge



2. Jours 4 à 7 : la Pulsion



3. Jours 8 à 14 : les Oscillations du Pendule



4. Jours 15 à 21 : l'Élan



5. Jour 22 : la Célébration



1 semaine

