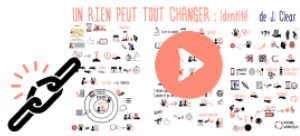


UN RIEN PEUT TOUT CHANGER : les 4 étapes de J. Clear



habitudes ↔ identité



3. rendre une action facile

mouvement ≠ action



1. rendre le déclencheur évident



2. rendre une habitude attractive



4. rendre la récompense satisfaisante

