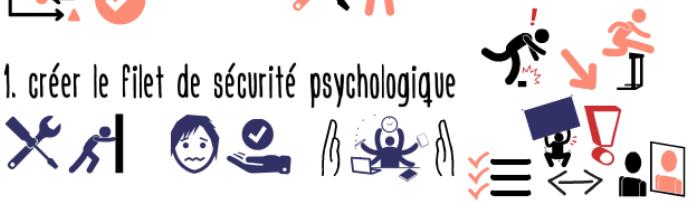
L'HABITUDE DE MAINTENANT de Neil Fiore

1. créer le filet de sécurité psychologique



2. reprogrammer le dialogue intérieur

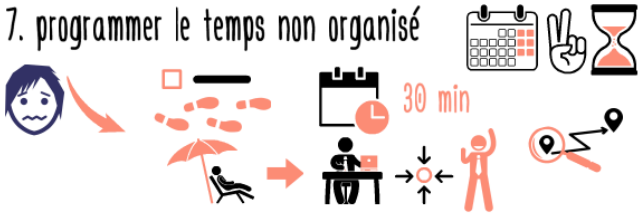
3. profiter des anciennes habitudes négatives

4. planifier le temps de loisir sans culpabilité

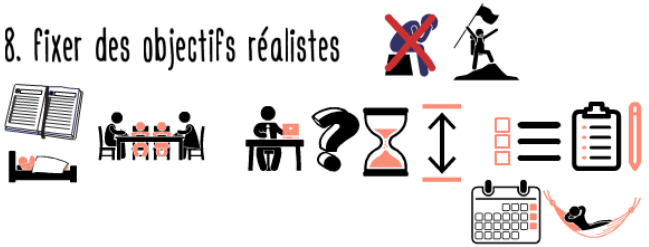
5. réfléchir en 3D, utiliser le calendrier inversé

6. profiter de l'inquiétude

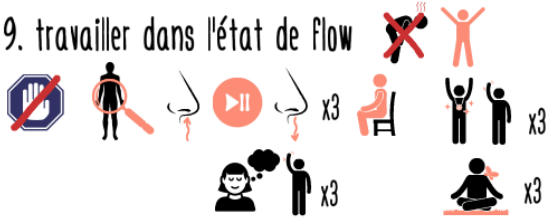
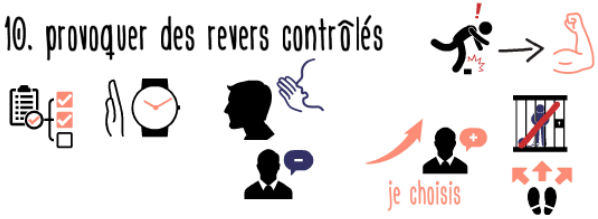
7. programmer le temps non organisé



8. fixer des objectifs réalistes



9. travailler dans l'état de flow



10. provoquer des revers contrôlés