1% - LES HABITUDES DU SUCCÈS de Brandon Nankivell

- 66 jours
- 1 habitude à la fois
- simplicité
- votre pourquoi
- environnement constant
- se tenir responsable
- ne pas manquer 2 jours de suite
- le faire le matin
- plaisir et douleur
- mettre à l'écrit

-5%
-55%
-90%

x3

1. faire son lit

2. bouger, s'hydrater, s'exposer au soleil

20 min

3. lire

5 min

4. prioriser les TPIs

tâches le plus importantes

5. planifier la journée

6. faire des pomodoros

25 min

55 min - 5 min

7. créer des connexions

8. parler proprement

- je ne peux pas ...
- j'espère ...
- un jour ...
- je peux !
- maintenant !
- je décide !

9. s'habiller pour le succès

10. faire face aux responsabilités

bonus : sourire