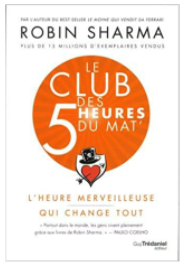
LE CLUB DES 5 HEURES DU MAT' de Robin Sharma



1. meilleure prise de conscience
2. meilleures décisions
3. meilleurs résultats

1. capitaliser ses qualités

2. se libérer des distractions

3. pratiquer la maîtrise personnelle

10 000 heures = 2 h 45' x 10 ans

10 000 heures

4. se focaliser sur aujourd'hui

1 %

+33% +3700% /an

1. mouvement

2. réflexion

3. croissance