



5 étapes simples

Pour développer n'importe quelle habitude
Daniel Lambert, psychologue

LA SPHÈRE QUI ME FAIT LE PLUS SOUFFRIR EN CE MOMENT C'EST :

1

UN POURQUOI FORT

2

FACILE, PLAISANT, COURT

3

EFFICACES

4

UN MOMENT FIXE :

5

UNE DÉCISION FERME pendant _____ jours

Je ne fais pas que _____

Vos «petits» pas

J'évite de _____

Principale souffrance

Je me permets de _____

Bénéfice principal

J'AI LE CHOIX!

(2 images CHOC)