



UN CERVEAU

Sans limites

Avec THIERRY MOTTARD

EXERCICE : DECONSTRUIRE UNE HABITUDE

L'exercice pratique

Alors commençons à briser l'une de vos habitudes :

- Identifiez une habitude que vous souhaitez changer
- Brisez-le en signal / routine-action / récompense
- Décidez sur lequel des éléments / routine-action / récompense vous allez agir et comment vous allez le faire

Questions pour cet exercice

1. Identifiez une habitude que vous souhaitez changer
2. Pourquoi avez-vous souhaité changer cette habitude ?
3. Comment changer cette habitude améliorera-t-il votre vie ?
4. Identifiez le signal, la routine-action et la récompense
5. Comment pouvez-vous changer le signal ?
6. Comment pouvez-vous changer la routine-action ?
7. Comment pouvez-vous changer la récompense ?

Répondez à ces questions et passez à l'action !

UN CERVEAU

Sans limites

THIERRY MOTTARD
Copyright 2021