

COMMENT CRÉER UNE
HABITUDE !?

LA MÉTHODE DES "3 R"

RAPPEL

METTRE EN PLACE DES
RAPPELS QUOTIDIEN À
UNE HEURE FIXE POUR
DÉCLENCHER L'HABITUDE.

ROUTINE

RÉPÉTEZ L'ACTION EN
QUESTION TOUS LES JOURS,
SUR 21 JOURS MIN.



HABITUDE

RÉCOMPENCE

RÉCOMPENSEZ-VOUS POUR ENTRETENIR VOTRE
MOTIVATION,