

# Table des matières

## **INTRODUCTION**

### **COMMENT ÇA MARCHE UNE HABITUDE**

- COMPRENDRE LES HABITUDES ET LEUR FONCTIONNEMENT
- DECLENCHEURS, COMPORTEMENTS ET RECOMPENSES
- POINTS D'APPRENTISSAGE DU CHAPITRE 1 : COMMENT FONCTIONNENT LES HABITUDES

### **HABITUDES CLES DES GENS QUI REUSSISSENT**

- POINTS D'APPRENTISSAGE PRINCIPAUX DU CHAPITRE 2 : HABITUDES CLES DES GENS QUI REUSSISSENT

### **COMMENT CREER DE NOUVELLES HABITUDES**

- POURQUOI LES BONNES HABITUDES ECHOUENT
- UN PAS EN AVANT – DEUX EN ARRIERE 1
- POINTS D'APPRENTISSAGE PRINCIPAUX DU CHAPITRE 3 : COMMENT CREER DE NOUVELLES HABITUDES

### **COMMENT SE TENIR A VOS NOUVELLES HABITUDES**

- CREEZ UN PLAN AVANT D'ENTAMER LE DEFI 21 JOURS
- CONNAITRE LES SABOTEURS
- POINTS D'APPRENTISSAGE PRINCIPAUX **DU CHAPITRE 3 : COMMENT SE TENIR A VOS NOUVELLES HABITUDES**

### **LA VIE DIRIGEE PAR LES HABITUDES**

#### **Bonus**

#### **Guide pratique de la création d'habitudes en 21 jours**