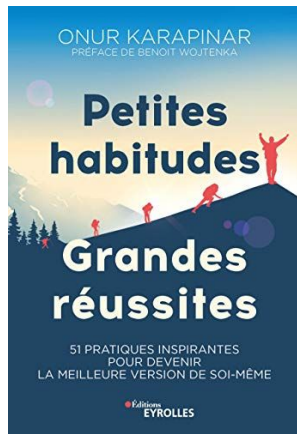


PETITES HABITUDES, GRANDES RÉUSSITES - ONUR KARAPINAR



L'APPORT DU LIVRE

AIDER LE LECTEUR À METTRE EN PLACE DE PETITES HABITUDES SAINES QUI SE TRADUISENT PAR DES RÉSULTATS BÉNÉFIQUES SUR LE LONG TERME

PRINCIPES FONDAMENTAUX - PSYCHOLOGIE DES HABITUDES

- Une habitude est une solution mise en place par le cerveau pour économiser de l'énergie.
- Un comportement avec des conséquences satisfaisantes a tendance à être répété jusqu'à devenir automatique
- les comportements que nous avons tendance à reproduire ne sont pas ceux qui seront forcément bénéfique sur le long terme.
- L'adoption d'un comportement dépend de 3 facteurs simultanés : la motivation, la capacité, le déclencheur
- Une habitude dépend de 4 facteurs : le déclencheur, l'envie, la réponse, la récompense.
- Une habitude n'est pas une question de durée mais de répétition.

LES THÈMES ABORDÉS

- ❑ PRINCIPES FONDAMENTAUX POUR COMPRENDRE LA PSYCHOLOGIE DES HABITUDES
- ❑ UN PLAN DÉTAILLÉ POUR CRÉER DE BONNES HABITUDES ET EN FINIR AVEC LES MAUVAISES
- ❑ UNE LISTE DE 51 HABITUDES POUR S'AMÉLIORER

7 ÉTAPES POUR CRÉER DE BONNES HABITUDES

- Étape 1 - Dresser l'inventaire des habitudes existantes
- Étape 2 - Choisir une habitude clé
- Étape 3 - Commencer petit, et faire un peu plus chaque jour
- Étape 4 - Associer l'habitude à un déclencheur évident
- Étape 5 - Rendre l'habitude satisfaisante grâce à une récompense immédiate
- Étape 6 - Etre son propre architecte du choix
- Étape 7 - Trouver sa tribu

6 ÉTAPES POUR SE DÉBARRASSER DES MAUVAISES HABITUDES

- Étape 1 - Identifier la mauvaise habitude
- Étape 2 - Identifier les déclencheurs
- Étape 3 - Rendre la mauvaise habitude invisible et difficile à faire
- Étape 4 - Trouver un partenaire de responsabilité
- Étape 5 - Créer un contrat d'engagement
- Étape 6 - Planifier son échec

