



CHANGER D'HABITUDES

Quelle est l'**habitude** qui vous pose problème ?
exemple: le grignotage du soir

.....

Quel est le **déclencheur** ?
exemple: fatigue, ras le bol, paresse, pas fait les courses...

.....

Quel est le **résultat souhaité** ?
exemple: me faire plaisir rapidement...

.....



(Entre nous, finalement, quel est le résultat obtenu ?)
exemple: regret, culpabilité, mauvaise digestion, surpoids ...

.....

*"La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent."
Albert Einstein*

Par quelle nouvelle habitude sympa ou utile
remplacer cette habitude problématique ?
exemple: boire une tisane, prévoir le repas à l'avance, regarder un film, tricoter, lire ...

.....



**ARRÊTEZ DE LE VOULOIR
DÉCIDEZ ET COMMENCEZ À LE FAIRE**