

FICHE OUTIL

Les 4 lois de James Clear

Créer une habitude durable sans compter uniquement sur la motivation

Ma nouvelle habitude : _____

Pourquoi cette habitude est importante pour moi : _____

1. La rendre évidente

2. La rendre attirante

3. La rendre facile

4. La rendre satisfaisante

Mon plan d'action / notes personnelles

Je peux compléter librement cette partie après avoir réfléchi aux 4 lois.
