



# 7 commandements

pour adopter une habitude en douceur  
grâce à l'esprit de l'apprenant

- 1 Une habitude à la fois. Un pas à la fois. Un jour à la fois.
- 2 On se met en mode apprenant et pratique plutôt que réussite/échec ou performance.
- 3 Suivre son évolution de façon concrète et visuelle.
- 4 Suivre le flow.
- 5 Doser ses attentes pour durer dans le temps.
- 6 Trouver un moment fixe ou un « déclencheur ».
- 7 Remonter lorsqu'on glisse en bas du train.