

# Nouvelles habitudes

## Utilisation

Suivez ces étapes pour intégrer de nouvelles habitudes à vos routines!

Bonne journée!  
L'équipe Make Your Bullet

## NOUVELLES HABITUDES

- 1 ÉCRIRE TOUTES LES HABITUDES OU ROUTINES DÉJÀ EN PLACE.
- 2 NOTER TOUTES LES NOUVELLES HABITUDES À METTRE EN PLACE
- 3 COUPLER UNE NOUVELLE HABITUDE AVEC UNE HABITUDE DÉJÀ EN PLACE POUR LES FAIRE AU MÊME MOMENT.
- 4 FAIRE EN SORTE DE NE PAS OUBLIER. (POST IT, ALARME,...)
- 5 PRÉVOIR DE FAIRE QUELQUE CHOSE D'AGRÉABLE JUSTE APRÈS.
- 6 ENLEVER TOUT OBSTACLES GÊNANTS À LA RÉALISATION DE LA TÂCHE.
- 7 LIMITER LE TEMPS DESTINÉ À CETTE TÂCHE.
- 8 UTILISER UN TRACKER D'HABITUDES.
- 9 TENIR LE COUP 30 JOURS!