

L'habitude que je veux changer

.....
.....
.....

Quel est le déclencheur ?

Que suis-je en train de faire à ce moment-là ? Que se passe-t-il ? Où suis-je ? Avec qui ?
Quelle est ma dernière action ? Comment je me sens ?

Par exemple : je passe devant la cuisine à un moment en-dehors des repas.

.....
.....

Quelle est ma routine ?

Quel est mon action, ma pensée, mon ressenti au moment où mon déclencheur s'est
manifesté ?

Par exemple : je pense au gâteau au chocolat que j'ai préparé.

.....
.....

Quelle est ma récompense ?

Il y en a forcément une. Là aussi, elle peut se situer au niveau de mes émotions, de mes
pensées ou de mes comportements.

Par exemple : j'en mange une part.

.....
.....

Ma nouvelle habitude

(selon Charles Duhigg) : Quand (déclencheur), alors je ferai (routine) parce que cela
m'apportera (récompense).

Quand.....
alors je ferai.....
parce que cela m'apportera.....