

Les *H*abitudes des riches

1.

J'ADOpte DES BONNES HABITUDES

J'élimine les mauvaises habitudes. Je forme de bonnes habitudes quotidiennes et je m'y tiens tous les jours.

2.

JE DEFINIS MES REVES ET JE ME FIXE DES OBJECTIFS

Je définis mes rêves avec précision (dreamsetting) et je me fixe des objectifs quotidiens, hebdomadaires, mensuels, annuels et pour le long terme.

3.

JE DEVELOPPE MES COMPETENCES AU QUOTIDIEN

Je m'engage à consacrer au moins 30mn tous les jours pour apprendre et améliorer mes compétences.

4.

J'ENTRETIENS MA SANTE ET MA FORME

Je mange sainement, je consacre au moins 30 mn par jour pour faire du sport et je prends soin de ma santé.

5.

JE M'ENTOURE DE PERSONNES QUI REUSSISSENT

Je consacre du temps chaque jour pour former des relations durables avec des gens qui réussissent et qui ont des bonnes habitudes.

6.

JE VIS CHAQUE JOUR EN ETAT DE MODERATION

J'adopte un style de vie modéré et équilibré, sans excès, sans addictions et sans obsessions.

7.

J'ARRETE DE PROCRASTINER ET J'AGIS AU QUOTIDIEN

Je prends le contrôle de ma To Do List; j'adopte un état d'esprit DO IT NOW et je combats la procrastination.

8.

JE PENSE POSITIF

Je fais la chasse aux pensées négatives, j'utilise le pouvoir de la visualisation et je pratique la gratitude au quotidien.

9.

J'EPARGNE 10% DE MES REVENUS

Je me paye en premier en épargnant au moins 10% de l'ensemble de mes revenus tous les mois.

10.

JE CONTROLE MES PENSEES ET MES EMOTIONS

Je réfléchis avant de réagir, je maîtrise mes émotions et je pèse mes mots. J'adopte la méthode « Réfléchir, Evaluer, Réagir ».