

Time Hacking

Module 2 : Déterminer les étapes et/ou le système

Chapitre 1 : Déterminer les étapes

- **Quelques questions pour t'aider :**

Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi

- Quels sont les obstacles que tu identifies pour atteindre ta destination ?
- Quelles sont les situations où tu as vécu les pièges des objectifs ?
- Avais-tu remarqué que volontairement, je ne demandais pas de date pour la réalisation de ta destination ? Pourquoi à ton avis ?

Chapitre 2 : Déterminer son système

- **Quelques questions pour t'aider :**

Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi

- Quelles sont tes habitudes actuellement ?
- En quoi te sont elles utiles ou te desservent ?
- Qu'est-ce qui t'invite à les faire et refaire ?

- **Liens livre :**

 Lien pour **“Un rien peut tout changer”** de James Clear

Chapitre 3 : De la théorie à la pratique

- **Quelques questions pour t'aider :**

Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi

- Tu es plus team objectifs ? habitudes ? ou les deux ?
- Est-ce par rejet ou par méconnaissance ?
- Imagine un quotidien sans objectif ni habitude, ça serait comment ?

- **Liens outils :**

 **Outil digital de post-it**