



## MINI HABITS

Stephen Guise

Livre anglais

# LES IDÉES

## BONNE RÉOLUTION EN DÉBUT D'ANNÉE = MAUVAISE IDÉE !



(Avant de lire cette fiche, touche ton nez. Fais-le vraiment, là, maintenant !! Fais ? Cool.) Environ 45% de notre comportement provient de nos habitudes. C'est donc naturel et plutôt sensé de vouloir en acquérir des bonnes. Mais s'engager dans les fameuses « bonnes résolutions » du début d'année n'est pas la meilleure des idées que tu auras, tout simplement car statistiquement ([regarde ici](#)), **seul 8% des résolutions aboutissent. Cela est majoritairement dû au fait d'un trop grand déséquilibre entre désir et capacité** : tu commences par être super motivé, donc tu te fixes un objectif assez élevé et au bout de deux semaines, tu te démotives et abandonnes. Pas de souci, Stephen Guise a la solution ...



## 2 MINI-HABIT : DÉFINITION

Cette solution, c'est la mini-habit : **une action positive, très simple, que l'on se force à faire tous les jours. Par très simple, entends ridicule.** Elle doit être **trop simple pour échouer**, et est par nature, **plus facile à faire qu'à ne pas faire.** C'est **une des meilleures stratégies pour te construire des habitudes sur la durée.** Si tu es parvenu à toucher ton nez il y a une minute, tu as effectué une action qui ne t'offre aucune récompense immédiate, et ne te demande aucune volonté. Bienvenue dans le monde des mini-habits :) **Tes objectifs quotidiens de « faire 30 minutes de sport » et « méditer 20 minutes » deviendront : « faire une seule pompe » et « méditer une seule minute » !!**



## VOLONTÉ > MOTIVATION



**La motivation est un sentiment très puissant mais très peu fiable** (et peut se perdre en quelques instants, imagine par exemple qu'il se mette à pleuvoir juste avant d'aller courir ...). **Il faut donc s'en remettre à notre volonté pour installer des habitudes, volonté qui n'est malheureusement pas infinie.** Mais pas de problème ! Une mini-habit est tellement simple à réaliser qu'elle n'entamera jamais ton stock de volonté. Reste à savoir comment avancer et progresser avec une pompe ou une seule minute de méditation par jour ?? -> idée n°4 .Et si tu veux en savoir plus sur la volonté -> [c'est ici](#) !



## 4 RETOUR AU LYCÉE : LA PREMIÈRE LOI DE NEWTON



Être heureux en faisant des petits progrès ne signifie pas que vous avez de faibles critères. Bruce Lee disait : « Soyez heureux, mais jamais satisfait »



#backtoschool héhé :D La première loi de Newton nous dit (vulgairement) que : tout corps, au repos, restera au repos à moins qu'une force extérieure n'agisse sur lui. Et tout corps, en mouvement, restera en mouvement à moins qu'une force extérieure n'agisse sur lui. Grossomodo, **le plus difficile est toujours de s'y mettre, et une fois lancé, c'est presque aussi difficile de s'arrêter que de continuer.** Excellente nouvelle, car **la mini-habit est tellement simple à faire qu'elle va te mettre en action**, et mieux encore, **une fois que tu seras « en action », tu seras sans doute amener à faire des extras !**

## ÉXÉCUTE + TRACK + CÉLÈBRE + RÉPÈTE



**Le processus d'installation d'habitudes dans notre cerveau repose sur la régularité.** Ton action doit être la **plus simple possible** afin de ne jamais la manquer. **Trouve un moyen de « tracker » ta série d'habitude, ça te motivera à ne jamais rompre la chaîne !** (par exemple, télécharge les applis Lift sur iOS ou Habit Streak Plan sur Android, ou fait des croix sur un gros calendrier pour noter et voir ta progression). Ensuite, **célébre chaque petite action réussie** (un carré de chocolat par exemple !?! #yummy). Et le plus important, **répète quotidiennement ce processus** (action/série/célébration) ! (et accessoirement, crois en toi, ça peut être sympa aussi :)