

L'effet cumulé

Préparation

- Imprimez ce document (c'est mieux mais non obligatoire)
- Prenez votre stylo le plus confortable
- Mettez votre téléphone en mode avion
- Prévoyez 30 minutes de concentration

Exemple de choix marginal

- Je souhaite perdre du poids

Je décide de manger moins de fromage (si j'en mange régulièrement par exemple)

- Je souhaite faire plus de sport

Je fais 10 pompes chaque matin au lever du lit

Perte de poids

- Quelle est l'action la plus simple que vous pourriez faire dans ce domaine?

Meilleure hygiène de vie

- Quelle est l'action la plus simple que vous pourriez faire dans ce domaine?

Faire du sport

- Quelle est l'action la plus simple que vous pourriez faire dans ce domaine?

Avoir du temps pour soi

- Quelle est l'action la plus simple que vous pourriez faire dans ce domaine?

Cadeau!

- Si vous me renvoyez les photos ou un scan de ce document rempli, je vous offre 15 minutes de coaching!

william@williamroy.fr