

Réussir tous vos défis : Méthode du Couteau Sous La Gorge

- Mon nouveau défi : une vidéo / jour pendant 90 jours
- Utiliser la méthode du Couteau Sous La Gorge
- Utiliser la technique du chèque (Tom Ferry dans *Lifestyle By Design*)

Vous pouvez utiliser cette méthode aussi :

- ✓ **Etape 1 :** **Identifiez l'action exacte que vous voulez réaliser durant les 90 prochains jours**
C'est l'action qui aura un impact important pour atteindre votre objectif

- ✓ **Etape 2 :** **A quelle personne, association ou entreprise, que vous détestez, allez vous faire votre chèque ?**

- ✓ **Etape 3 :** **A quel ami digne de confiance allez-vous envoyer ce chèque et lui dire d'envoyer le chèque à ETAPE 2 si vous ne faites pas ETAPE 1 ?**