

الجهل السعيد : ليست هناك رغبة في التغيير .. ليس هناك تخطيط
(لا تعلم فائدة تناول تفاحة يوميا)

الإستعداد : مرحلة التخطيط
والتأهب (تقتني حذاء للمشي)

التفكير في الأمر: تكون على
وعي بالمشكلة ولكن تظل
تتأمل الأمر فقط

(الإقلاع عن التدخين)

خمس مراحل
للقيام بتغييرات

نسيان الأمر : تصبح العادات
الجديدة روتيننا

القيام بالأمر: تبدأ رياضة المشي ..
تأخذ معك تفاحة كل يوم
(مرحلة صعبة في 90 يوم الأولى)

بعد 6 أشهر تصبح في مرحلة الصيانة وتبدأ في الإبداع..
تصبح العادات الجديدة جزءا من حياتك

امدح نفسك وكافئها