

Table des matières

Introduction	7
Sept décisions clés	19
Habitude 1 :	
Croyez que vous pouvez y arriver	25
<i>Votre façon d'expliquer vos succès et vos échecs, en révèle plus sur vos capacités que vous ne le pensez</i>	
Habitude 2 :	
Dites stop à la course au plaisir.....	59
<i>Pourquoi nous sommes de piètres prédictrices de notre bonheur et comment changer les choses.</i>	
Habitude 3 :	
Arrêtez de vouloir corriger vos points faibles	93
<i>Pourquoi vous devriez arrêter d'être obnubilée par vos défauts et plutôt développer vos atouts</i>	
Habitude 4 :	
Renforcer la maîtrise de soi	127
<i>Pourquoi votre seul talent ne suffit pas pour réussir et comment développer le trait de caractère qui vous mènera au sommet.</i>	

Habitude 5 :	
Cultivez les émotions positives	147
<i>Comment une formule surprenante mais facile à appliquer peut protéger vos relations et vous changer la vie.</i>	
Habitude 6 :	
Préparez-vous pour la bataille	163
<i>Pourquoi vous devez vous attendre à rencontrer des obstacles et avoir un plan d'action éprouvé pour les surmonter.</i>	
Habitude 7 :	
N'en demandez pas trop	183
<i>Pourquoi la surabondance de choix nous prive de satisfaction et nous rend inefficaces</i>	
Habitude 8 :	
Ne faites pas cavalier seul	211
<i>Pourquoi il est si important de tisser des liens et comment les entretenir</i>	
Habitude 9 :	
Le pouvoir de l'écriture	223
<i>Les bonnes raisons de mettre à profit le pouvoir de l'écriture dès aujourd'hui</i>	
Conclusion	239
Le guide du coaching	241