

CHECKLIST DES 4 LOIS DU CHANGEMENT

Liste de Contrôle pour Appliquer Chaque Loi à Vos Habitudes

- **Habitude à créer/modifier:** _____

	RENDRE ÉVIDENTE	■
LOI 1	■ Placée visiblement dans mon environnement	
	■ Signal/déclencheur identifié clairement	
	■ Rappels automatiques programmés	
	■ Visible chaque jour au même endroit	
	Mon signal concret: _____	

	RENDRE ATTRAYANTE	■
LOI 2	■ Associée à activité plaisante (temptation bundling)	
	■ Groupe de référence positif identifié	
	■ Récompense immédiate après accomplissement	
	■ Reformulation positive (focus bénéfices)	
	Ma récompense immédiate: _____	

	RENDRE FACILE	■
LOI 3	■ Réduite à 2 minutes maximum (version simple)	
	■ Préparation environnement (enlever frictions)	
	■ Engagement minimal défini clairement	
	■ Outils nécessaires déjà préparés	
	Version 2 minutes: _____	

	RENDRE SATISFAISANTE	■
LOI 4	■ Tracker visuel pour marquer progression	
	■ Récompense après accomplissement	
	■ Accountability partner identifié	
	■ Célébration immédiate (rituel)	
	Mon rituel de célébration: _____	

- **SCORE D'APPLICABILITÉ:** ____ / 16 cases cochées

- **12-16:** Excellente configuration, habitude optimisée ■
- **8-11:** Bonne base, quelques ajustements nécessaires ■ ■
- **0-7:** Repensez votre approche, trop de frictions ■

■ **CONSEIL:** N'essayez PAS d'optimiser 10 habitudes simultanément. Concentrez-vous sur **1-2 habitudes prioritaires** et appliquez rigoureusement les 4 lois. L'excellence vient de l'exécution, pas de la planification.

LEADERSHIP ACADEMY 4.
Lead – Learn - Inspire

