Comment vous y mettre durablement ?

L'analogie de l'arbre

1. Planter la graine

Implanter l'habitude sans progresser / ultra facilité

Ex : vous prenez une respiration par jour pendant 10 jours

2. Le renforcement

Progrès très très très lent / on renforce l'habitude

Ex : vous vous donnez un mois pour méditer 2 minutes

3. La croissance

Rythme de croisière / ça pousse doucement

Ex : vous vous donnez 6 mois pour méditer 20 minutes