

Quand ?

Du matin au soir, toutes les 2 heures. Durant 5 jours.

Programmez la sonnerie (ou le mode vibreur) de votre mobile toutes les 2 heures pour qu'il vous rappelle à l'ordre !

Quoi ?

Dès que ça sonne, arrêtez la sonnerie, et arrêtez-vous où que vous soyez, quoique vous fassiez (comme un automate électrique à qui l'on coupe le courant).

Posez-vous les questions :

- *Comment je me sens ?*
- *A quoi je pensais juste avant ?*

Et si par inadvertance vous étiez en train de penser négatif, posez-vous la question

- *A qui ou à quoi cela profite ?*

Et chassez ces pensées en basculant sur une pensée constructive.

