

“Try something new for 30 days” - Matt Cutts <https://www.youtube.com/watch?v=UNP03fDSj1U>
Teodora Ristic

Points essentiels/indices	Détails/notes
Choisir les défis Pourquoi 30 jours?	<ul style="list-style-type: none"> - Pensez à quelque chose que tu as toujours voulu faire et essayez-le pendant 30 jours - 30 jours: le temps requis pour acquérir une nouvelle habitude (ou le supprimer) - Il (Matt Cutts) a fait un défi de prendre une nouvelle photo chaque jour pendant un mois - Ensuite, il a continué à se mettre au défi de faire des nouvelles choses
Les bénéfices de nouvelles habitudes	<ul style="list-style-type: none"> - Les moments de sa vie étaient plus mémorables qu'avant quand il prenait des photos chaque jour - Sa confiance en soi a grandi - Il est devenu plus aventureux
Les petits changements > les grands changements Pourquoi pas?	<ul style="list-style-type: none"> - Il a écrit un roman en 30 jours en écrivant 1667 mots par jour - Il a appris que les petits changements étaient plus efficaces que les grands changements - Les grands changements étaient moins probables de devenir des habitudes - Les prochains 30 jours vont arriver quand même, pourquoi pas essayer une nouvelle activité?

Sommaire
<p>Il nous faut 30 jours pour assimiler une nouvelle habitude.</p> <p>Il y a de nombreux avantages à essayer de nouvelles activités.</p> <p>Il faut commencer par des petites tâches et faire un petit peu chaque jour si on veut avoir du succès et acquérir les habitudes.</p>