L'EXERCICE À GARDER

Ma carte *si... alors...*

Si

alors

CE QUE J'AI OBSERVÉ

> Exemple : si samedi, après mon café, j'ouvre mon ordinateur, **alors j'écris les trois premières lignes de mon projet.**

D'après Gollwitzer et Sheeran, 2006

Extrait du Décryptage « Pourquoi je procrastine alors que je sais quoi faire ? »

unfog
du flou — au flow