

# Changer les habitudes dès maintenant ?

Il y a une loi dans l'univers incontournable :

**« *Chaque Action Apporte des Résultats* »**

Les actions d'aujourd'hui vous apportent les résultats de demain.

Les résultats d'aujourd'hui sont les conséquences directes de vos actions d'hier.

Si aujourd'hui vous faites une bêtise en absorbant beaucoup d'alcool, demain vous risquez d'aller mal, ce sera la conséquence de cette action.

À chaque instant, vous réalisez des actions, consciemment ou inconsciemment.

Tout ce qui concerne vos habitudes, c'est l'inconscient qui le fait pour vous.

Votre qualité de vie de ce jour dépend de vos habitudes ancrées dans votre routine quotidienne.

**Si vous voulez changer, vous devez changer vos habitudes.**

Pour changer ces habitudes, vous devez travailler point par point et de façon consciente sur des périodes de 10 à 14 jours en moyenne.

*Je vous invite à regarder cette vidéo pour mieux comprendre :*