

Citations www.moi-en-mieux.com

1.

« Le problème n'est pas que nous résistions au changement. Le problème est que notre cerveau privilégie spontanément ce qui lui paraît le plus sûr. »

2.

« Nous surestimons souvent notre manque de volonté alors que nous sous-estimons la puissance des mécanismes psychologiques qui influencent nos décisions. »

3.

« Le développement personnel devient beaucoup plus crédible lorsqu'il commence par reconnaître ce que les sciences savent... et ce qu'elles ne savent pas encore. »

4.

« Comprendre pourquoi nous échouons à changer est souvent plus utile que chercher une nouvelle méthode pour réussir. »

5.

« Notre cerveau n'a pas été conçu pour nous rendre heureux. Il a d'abord été façonné pour augmenter nos chances de survie. »

6.

« Les habitudes ne disparaissent pas parce qu'elles sont mauvaises. Elles disparaissent lorsqu'une alternative devient plus facile, plus utile ou plus gratifiante pour notre cerveau. »

7.

« Les biais cognitifs ne sont pas des défauts de l'esprit. Ils sont le prix que notre cerveau paie pour décider rapidement dans un monde complexe. »

8.

« Le changement durable repose rarement sur un déclic. Il naît plus souvent d'une succession de petits ajustements que notre cerveau finit par adopter naturellement. »

9.

« Avant de demander davantage de motivation, il est souvent plus efficace de comprendre les mécanismes qui la freinent. »

10.

« Décrypter le fonctionnement du cerveau n'enlève rien à la responsabilité individuelle. Cela permet simplement d'agir avec une meilleure compréhension des obstacles à surmonter. »