
LA FICHE DE RÉCUPÉRATION D'UN MATIN RECOVERY CARD

UNE ERREUR N'ANNULERA PAS VOTRE PROGRÈS

Comment exactement
revenir sur la bonne voie
si vous sautez un jour —
sans recommencer
l'intégralité des 14.



Contenu.

5 CHAPITRES

-
- | | | | |
|----|---|----|----|
| 01 | Tout d'abord, Respirer — Une Miss Est un Fondu, Pas un Reset | CH | P. |
| | POURQUOI UN SAUTÉ MATIN VOUS EN COÛTE UN RUBAN — PAS DE FIN À LA SÉRIE. | | |
-
- | | | | |
|----|---|----|-----------|
| 02 | Attrapé Aujourd'Hui, Attrapé Demain | CH | P. _ . 09 |
| | DEUX PROPRES CORRECTIFS POUR UN SEUL MANQUER: L'UN POUR MIDI, L'UN POUR L'AUBE. | | |
-
- | | | | |
|----|--|----|-------|
| 03 | Quand Un Jour Est Plusieurs | CH | P. 14 |
| | DES VOYAGES, DES GRIPPES, ET RUGUEUSE S'ÉTEND – ET LA DOUX ÉTAPE-BACK QUI PROTÈGE VOS PROGRÈS. | | |
-
- | | | | |
|----|---|----|-------|
| 04 | Ne pas Saboter le Retour | CH | P. 20 |
| | LES DEUX FAÇONS LES GENS SURCORRIGER APRÈS UN GLISSEMENT ET COMMENT RESTER STABLE À LA PLACE. | | |
-
- | | | | |
|----|---|----|-------|
| 05 | Votre En Un Coup De Récupération De La Carte | CH | P. 25 |
| | LA CARTE ENTIÈRE SE RÉSUMAIT À UNE DÉCISION QUE VOUS POUVEZ FAIRE DANS LES CINQ SECONDES. | | |
-

Tout D'Abord, Respirer.

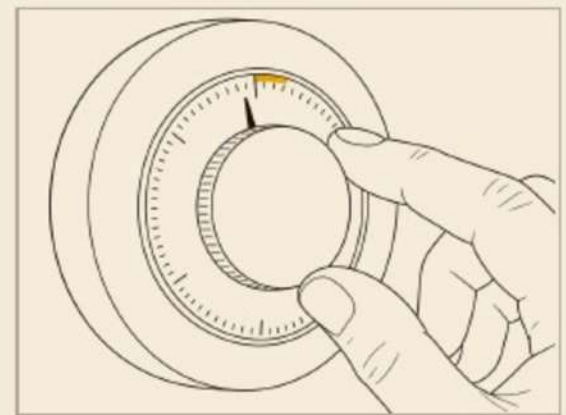
Quelque part autour de la mi matinée il atterrit sur vous le bol est toujours assis dans le réfrigérateur, et vous avez marché droit devant elle. Avant de vous atteindre pour le calendrier de commencer à compter les jours, plus, jeu de la pensée vers le bas.



ou ne pas le faire sauter. Un raté matin est l'une des choses les plus ordinaires ce qui peut arriver de deux semaines, plan, et il est aussi l'un des moins cher. Cette approche globale a été construit par des gens qui suppose que vous avoir une vie — petits-enfants, les premiers rendez-vous, un appel téléphonique qui fonctionne de long, matins que simplement obtenir loin de vous. Rien au sujet d'aujourd'hui appelle à la panique, et rien à ce sujet aujourd'hui vous renvoie au point de départ. Alors, prenez une grande respiration. Alors lire la suite, parce que les déplacer à partir d'ici est petite, et vous serez heureux de la façon dont les petits.

RÈGLE N ° 01 — UNE MISS N'EST PAS ÉGAL À UN REDÉMARRAGE

Le petit déjeuner, vous avez été manger chaque matin ne se déclenche pas un interrupteur qui se détache à minuit. Il définit quelque chose de plus proche d'un cadran, et que le cadran facilite le bas lentement pendant environ une journée. Alors, quand vous sautez un matin, le signal d'hier, l' bol est toujours à la décoloration — il n'a pas disparu à l'instant vous l'avez manqué. Quel passez vous donne partielle fade, pas une effacé l'ardoise.



Ce seul fait est la différence entre un thermostat et une traînée. Une série est fragile par conception: rupture d'un lien et l'ensemble de la chaîne est sans valeur, et vous êtes de retour à zéro. Mais vous avez été jamais l'exécution d'une strie. Vous êtes titulaire d'un paramètre. L'image de la molette sur le mur — si la température les dérive d'un couple de degrés parce que personne ne couronné, vous n'avez pas à déchirer le thermostat hors et de le réinstaller. Vous déplacer en arrière à l'endroit où il était. C'est tout un raté matin est: un cadran qui a glissé un peu, dans l'attente pour vous de les pousser en arrière.

Ce qui signifie que lorsque vous reprendre, vous reprenez droit où vous l'avez laissé au jour où vous étiez, le milieu de la rampe. Jamais depuis le Jour 1. Le progrès de votre corps construit ne s'évapore pas alors que vous n'étiez pas à la recherche.

"Vous n'avez pas la déchirure de la thermostat et de le réinstaller. Vous déplacer de retour à où il a été."

CV ICI

Pick up à la journée à vous étaient sur le milieu de la rampe, pas le Jour 1. Le réglage n'a jamais été supprimé.

Et, ce qui importe beaucoup plus que la biologie, honnêtement, parce que la vraie menace pour vos deux semaines n'a jamais manqué un bol. C'est la pensée qui arrive droit derrière elle: j'ai soufflé, pourquoi s'embêter. Cette spirale de ne pas l'ignorer — est ce que tranquillement les extrémités des plans autour du Jour 3. Quelqu'un manque, un matin, décide de l'ensemble de la l'effort est en ruine, et s'éloigne de quelque chose qui fonctionnait parfaitement bien. Le fondu à partir d'une seule sauté le petit déjeuner est minuscule. Le fondu de donner jusqu' est total. Ne laissez pas un cinq minutes à manquer de vous parler dans une erreur que l'on fait vous en coûte le plan.



RÈGLE N ° 02 — CE QUI SE PASSE RÉELLEMENT LORSQUE VOUS PASSEZ UNE

Soyons honnête au sujet de ce qu'un saut de ne le coût, parce que la vague de confort n'est pas vraiment de confort. Lorsque vous ne définissez pas le matin signal, le repas que vous mangez plus tard dans la journée ont rien de pilotage eux, et ils s'exécutent plus qu'ils ne le seraient autrement. Dans la recherche sur sauté le déjeuner, après le repas nombre a augmenté de près d'un tiers environ 37% plus élevés à la pause déjeuner, sur 27 pour cent plus élevé au dîner — contre les jours le petit déjeuner a été mangé.

+37%

AFTER LUNCH

+27%

AFTER DINNER

● FIG. 01 · ONE HIGHER DAY, SEALED OFF



Cela ressemble à beaucoup, et je tiens à vous asseoir avec elle pendant un instant, car la partie suivante est la partie que de questions: qui est le pire des cas, et il est exactement un jour. Pas un effondrement. Pas un échec que des boules de neige dans la semaine prochaine. Vos numéros pour que seul après-midi et soirée de fonctionner plus élevé que vous souhaitez, puis la journée se termine.

Le lendemain matin, votre bol va rentrer dans l' et re-bras de frein. Le signal définit une fois de plus, propre. La bosse d'hier n'a pas de sentier, vous demain, et il n'y a pas de fuite dans le reste de la rampe. Un sauté matin est un plus de jour, fermé sur deux côtés par le matin autour de lui. C'est la totalité du coût — et il vaut la peine en gardant la taille de celui-ci fermement à l'esprit, parce que c'est plus petite que la peur qui l'entoure. Maintenant, nous allons parler de ce qu'il faut réellement faire avec elle.

*"Un
sauté
le matin est
un plus
jour, scellé
rabais sur les
deux côtés
par la matin autour
de lui."*

PIRE DES CAS

Une hausse de l'après-midi et le soir, alors la journée se termine et l' frein ré-bras avec demain bol.

Attrapé Aujourd'Hui, Attrapé Demain.

*Deuxpropres correctifs de sdsseoir entre vous et
entièrement récupérée de la rampe — et que l'on
vous atteindre pour repose sur rien de plus que
l'heure qu'il est de droite maintenant.*



— — RÈGLE N ° 03 • LE JOUR MÊME DE SAUVETAGE

AVANT LE DÉBUT DE L'APRÈS-MIDI

RÈGLE N ° 03 — LE JOUR MÊME DE SAUVETAGE

Dire qu'il est onze heures du matin, ou juste après midi, et la réalisation de hits que le bol de ne jamais qui s'est passé. Vous avez un déménagement. Il n'est pas pleine le petit déjeuner et il n'est pas un faire-plus — pensez-y comme un le patch. Un petit mini-dose de mettre certains de direction de retour sur le reste de la journée.



LE PATCH

Refroidi par de l'amidon + un éclaboussures d'acide. Pas un repas, pas un faire-plus — juste assez pour diriger le reste de la journée.

Ce à quoi il ressemble est simple: une petite partie de l'amidon qui a été cuit puis refroidi à une quelques cuillères à soupe de pommes de terre froide de la nuit dernière, un peu de riz froide, une cuillère de haricots directement à partir de le réfrigérateur — jumelé avec une éclaboussure d'acide. Un cuillère à café de vinaigre, un généreux filet de citron, une bouchée de quelque chose fermenté comme le la choucroute. Le refroidissement est la partie qui compte ici, vous n'êtes pas après frais et chaud. Si vous avez exécuté votre dimanche, prep, vous avez probablement eu refroidi bases assis dans le réfrigérateur exactement pour ce genre de moment.

Pourquoi s'embêter une fois le matin, de la fenêtre a été adoptée? Parce que même une fin, petit coup de refroidi par de la fibre et de l'acide partiellement ré-bras de frein avant le reste du repas de la journée arrive. Il ne correspond pas à un bon matin de bol le matin c'est quand le cadran donne plus propre — mais partielle d'un paramètre beats aucun réglage à tous. Vous mettez un certain contrôle de retour sur le déjeuner et le dîner au lieu de les laisser courir en liberté, et que les battements de hausser les épaules et d'attendre jusqu'à demain.

Deux mises en garde, à la fois de garder les petits. Tout d'abord, gardez la partie modeste. Cette est un patch, pas une fête, et certainement pas une excuse pour pile sur fibre supplémentaire à faire de la miss "comptent plus." Deuxièmement, si elle est déjà en fin d'après-midi ou le soir, lorsque vous vous souvenez, passez le sauvetage entièrement. Il n'y a pas assez de jour reste à faire beaucoup, et une charge de fibre optique à proximité de l'heure du coucher juste vous achète un agité, des gaz de nuit. Le laisser aller. Demain a couvert.



UNE PETITE

Un patch, pas une fête. Et si c'est déjà en fin d'après-midi, sautez la fibre près de l'heure du coucher juste achète un agité de nuit. Le laisser aller; demain, il a couvert.

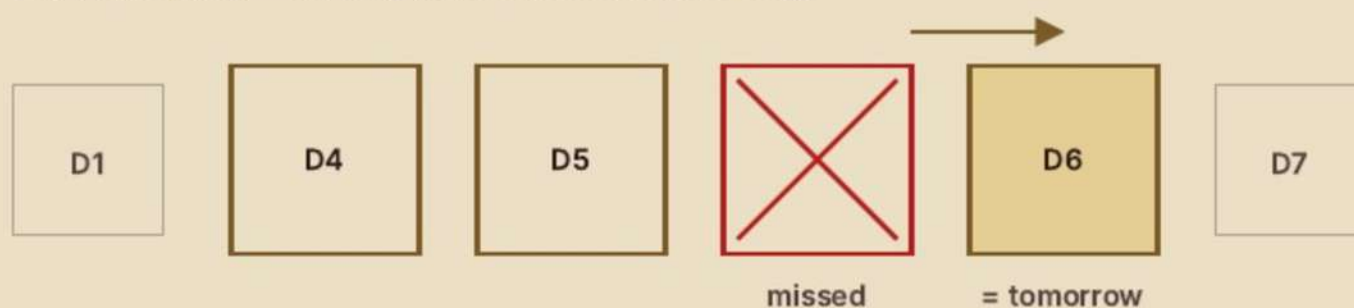
RÈGLE N ° 04 — LE LENDEMAIN MATIN DE RATRAPAGE

La vraie solution pour une seule miss n'est pas le sauvetage du tout. C'est demain matin, et c'est presque trop simple: vous faire le petit déjeuner pour le jour exact vous avez été, et vous continuer comme si l'écart n'est jamais arrivé.

Permettez-moi d'être précis, parce que c'est précisément là où les gens parlent d'elles-mêmes en de la difficulté. Si vous avez raté ce qui aurait été le Jour 6, vous ne perdez pas le Jour 6 et faites glisser l'ensemble de la planification. Vous pouvez aussi ne pas bondir en arrière pour le Jour 1 et le début de la rampe de plus de. Vous faites 6 Jour demain, et le jour d'après est le Jour 7. L' calendrier passe par un. La rampe elle-même n'est pas réinitialisée.

● FIG. 02 · THE CALENDAR SHIFTS BY ONE

Day 1 stays small — the rung you reached is still your rung.



The whole schedule slides forward one day — the ramp does not reset.

La raison en revient à votre intestin. À travers le jours que vous avez fait cela, les bactéries qui la poignée de la fibre ont été en constante construction jusqu'à la dose que vous auriez atteint. Un matin, le off n'est pas annuler ce — que ton instinct ne l'avait pas oublié ce que pour la nuit il a passé des jours d'apprentissage. Le réseau vous avais grimpé à est encore votre barreau, et d'entrer de nouveau là tous les bits de progrès que vous avez effectivement construit. Tomber pour revenir au départ ne signifie ré-acclimater un intestin qui a été déjà acclimatés: plus lent, plus difficile, avec rien à montrer pour elle.

Donc, pour l'oubli d'un comprimé matin, c'est tout la correction. L'avenir du petit déjeuner normalement, le jour où vous étiez, et de ne rien changer d'autre — pas la dose, non de l'ordre, pas le scénario au-delà d'une seule journée de diapositive. Une miss est vraiment que les petites. La seule fois où votre curriculum vitae point se déplace à tous, c'est quand l'écart étend plus qu'une seule journée, et c'est exactement là où nous allons prochaine.

*"Votre intestin
n'oubliez pas
pour la nuit
ce qu'il a passé
jours
l'apprentissage".*

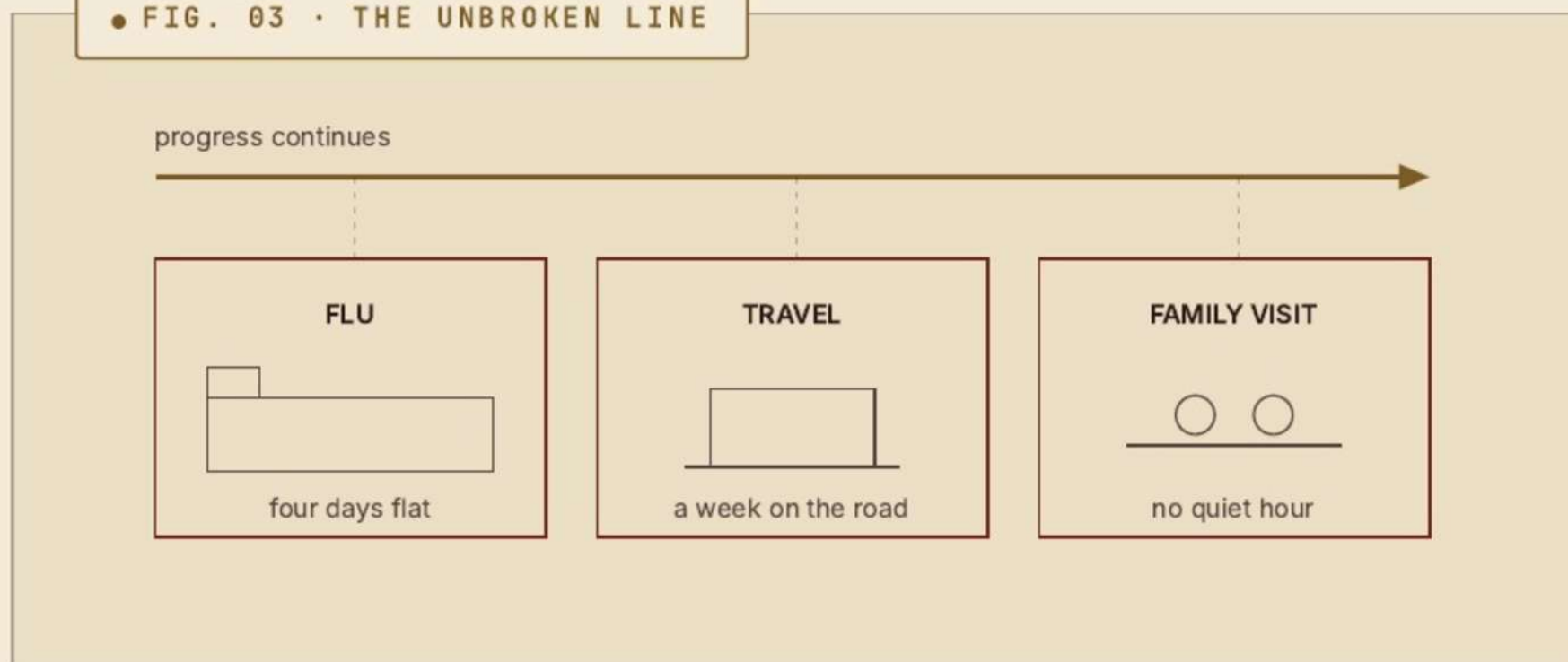
UNE MISS = UN
JO

Même dose, la même
afin, même de la
rampe — juste glissé vers
l'avant par une
jour. Redémarrer
uniquement re-acclimate un
intestin c'était déjà il n'.

Plusieurs Jours.

Parfois, ce n'est pas un matin La grippe s'aplatit vous pendant quatre jours ou si vous êtes sur la route pour une semaine, et le bol n'a tout simplement pas se produire. Le plan a un déplacer pour que aussi — et c'est plus doux que vous feriez deviner.

● FIG. 03 • THE UNBROKEN LINE



RÈGLE N ° 05 — LE DE DEUX OU PLUS DE JUSTESSE LA RÈGLE

Lorsque vous manquez de deux ou plusieurs matins de suite, quelque chose de petit mais réel a changé, et c'est la peine de comprendre le corrigé du sens. L' la fibre de tolérance que vous avez construit n'était pas permanente. Votre intestin est la fermentation des bactéries prospèrent dans la mesure où ils sont nourris régulièrement; prendre les repas à l'extérieur pour une quelques jours et leurs numéros de facilité de retour vers le bas d'un notch. Pas à zéro, ils n'ont pas les emballer et laissez — mais suffisamment que la dose qui vous senti à l'aise avant de l'espace peut se sentir comme un peu si vous marchez tout droit de revenir.

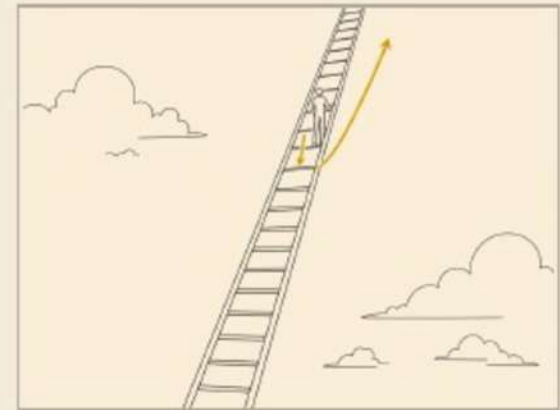


POURQUOI C'EST IMPORTANT

Ils ne laissent pas de — leur nombre suffit de composer vers le bas. Les nourrir encore une fois et ils reconstruire.

C'est pourquoi la règle pour plusieurs jours d'écart est à l'étape de retour de 2 à 3 rampe jours où vous l'aviez laissée, puis à nouveau à la hausse à partir de là. Raté Jour 9 et trois jours après il? Ne pas retourner au Jour 9 — de retour autour de la Journée 6 ou 7 et une rampe d'accès arrière en place. Vous vous déplacez à travers ces jours vite le deuxième le temps, parce que votre intestin se souvient le général la forme de l'œuvre, même si elle composés en bas de la le volume. Dans un délai de quelques matins, vous êtes de retour à où vous avez été et en poussant plus élevé.

Avis de l'unité, parce que c'est l'ensemble de point: vous l'étape des jours, des semaines, et jamais à la commencer. Une semaine loin de la rampe n'efface pas l'adaptation que vous avez construit. Vous êtes à la ré-acclimatation, pas de reconstruire. Même après un véritable fossé, vous restent, de loin, bien à l'avance du Jour 1 et le petit step-back est l'honnête coût qui maintient le retour en douceur au lieu de misérable.



L'UNITÉ

Jours, pas des semaines.
Vous êtes à la
ré-acclimatation, pas de
reconstruction de de zéro.

Car voici ce que l'étape-retour empêchent l': gaz. Les ballonnements. L'après-midi où vous vous sentez comme un ballon, et de décider de tout cela n'est pas la peine c'. En forçant le pré-écart de dose sur un intestin qui a dérivé vers le bas est le moyen le plus rapide pour une journée difficile, et une journée difficile est de savoir comment les gens parlent d'eux-mêmes hors de la finition. Reculant un couple de barreaux n'est pas de perdre du terrain. C'est le mouvement qui maintient vous de cesser de fumer.

"Reculant un couple de barreaux n'est pas de perdre sol. C'est le mouvement qui vous permet de cesser de fumer."

RÈGLE N ° 06 — LE VOYAGE ET LA MALADIE DE PAUSE

Laissez le nom de la chose la plus évidente: la vie va forcer ces lacunes sur vous. Un vaccin contre la grippe frappe vous en bas de la moitié d'une semaine. Un voyage sur la route jette hors de la routine habituelle que vous possédez. Vous allez rester à mes petits-enfants " et il n'y a pas de frigo de l'espace et pas d'heure tranquille à vous-même. Rien de tout cela est un échec. Rien de tout cela signifie que le plan n'a pas fonctionné ou que vous manque de discipline. Cela signifie que vous êtes une personne avec une vie, que le régime de toujours supposé que vous étiez.

Quand un voyage est quelque chose que vous voulez passer par la il y a tout un pas de cuisine
approche pour les hôtels, voitures, et autres maisons du peuple. Mais à quand un vrai écart est
tout simplement inévitable, c'est le mouvement. Parc de la rampe exactement où vous êtes.
Ne pas faire des maths à ce sujet, ne vous sentez pas que vous devez avoir manqué matins dos — tout
il fixé à la journée vous serait atteint. Ensuite, lorsque vous êtes à la maison et s'installe, re- entrez
la même façon comme une autre de plusieurs jours d'écart: déposer 2 à 3 crans vers le bas et monter encore
une fois, plutôt que de forcer la dose maximale sur un intestin qui est hors d'elle pendant des jours.



La maladie mérite une remarque. Lorsque vous avez été malade, votre appétit, votre de la digestion et de votre routine de tous les obtenir brouillés, et le pire moment pour réintroduire un lourd fibre de charge est alors que votre estomac est encore à trouver ses marques. Alors laissez normal manger revenir en premier. Un jour ou deux de l'ordinaire des repas confortablement, entrez à nouveau la rampe doucement, quelques échelons de retour. Il n'y a pas de précipitation; le thermostat de nouveau le moment de vous donner le signal.

Une chose ne change pas par le biais de tout cela: à chaque passage dans ce plan est de la nourriture, le timing, et de la patience, jamais un changement de médication. Si vous êtes malade et la gestion de votre sucre dans le sang avec tout ce que votre médecin vous a prescrit, que reste exactement comme votre médecin vous la définissez. La rampe de pauses. Vos soins médicaux n' pas.



*"La rampe de pauses. Vos
soins médicaux n' pas."*

Ne pas Saboter le Retour.

Ilyadeuxinstincts quicoupdepieddansaprèsuneglissade, et

les deux se sentent responsable tout tranquillement de faire des dommages. On vit dans votre intestin. Les autres vies dans votre tête.



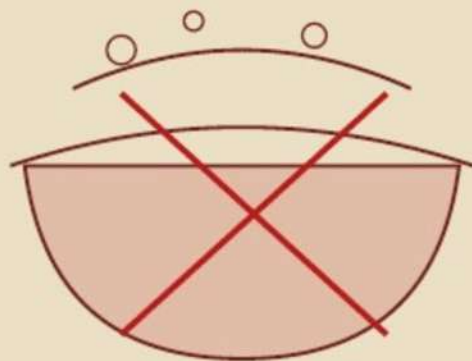
07 RÈGLE N ° 07 — NE PAS BINGE-COMPENSER

Le premier instinct est de faire de l'manqué matin par doubler le prochaine journée. Deux bols au lieu d'un. Extra haricots. Un plus grand scoop de l' le tout, à la solde du grand livre. Il se sent comme la discipline. C'est en fait la plus rapide itinéraire d'un intestin de la rébellion.

Le signal n'est pas un compte d'épargne. Vous n'avez pas la banque. Chaque matin, bol de jeux le cadran de la journée, et ce jour la seule — il n'a pas de report d'un crédit que vous pouvez de trésorerie à plus tard, et un jour, vous manqués ne peuvent pas être remboursés avec une plus grande dose demain. Tous une double portion n'est dump plus de fibres fermentescibles dans un intestin qui a été amorcée pour la quantité normale. Les bactéries ne peuvent pas traiter le surplus normalement, donc, ce que vous obtenez est des gaz, des ballonnements, et un fond mal à l'aise jour — pas plus rapide numéros. Vous seriez la négociation d'un minuscule d'une journée fade pour un auto- infligé des mauvais après-midi, ce qui est bien pire affaire que la miss l'a jamais été.

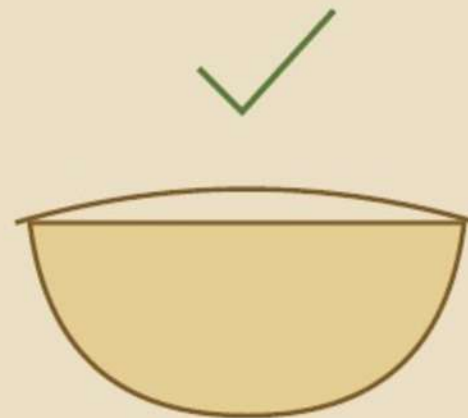
"Il se sent comme la discipline. C'est en fait la plus rapide itinéraire d'un intestin de la rébellion."

• FIG. 09 • DOUBLE DOSE VS STEADY DOSE



Double serving
surplus → gas + bloat

==
NOT



Steady dose
rhythm → fermenters thrive

Le droit de se déplacer est à l'opposé de l'héroïque. Maintenez la dose constante à votre résumé de la journée, et il suffit de garder va. L'intestin récompenses rythme, pas grand les gestes — une constante, répétée, confortable dose construit la fermentation des bactéries beaucoup mieux que titubant entre sauté matin et farcies ceux. La cohérence est le moteur entier ici. La rémunération n'est pas une version plus rapide de la cohérence, c'est un détour loin de lui.

LE PRINCIPE

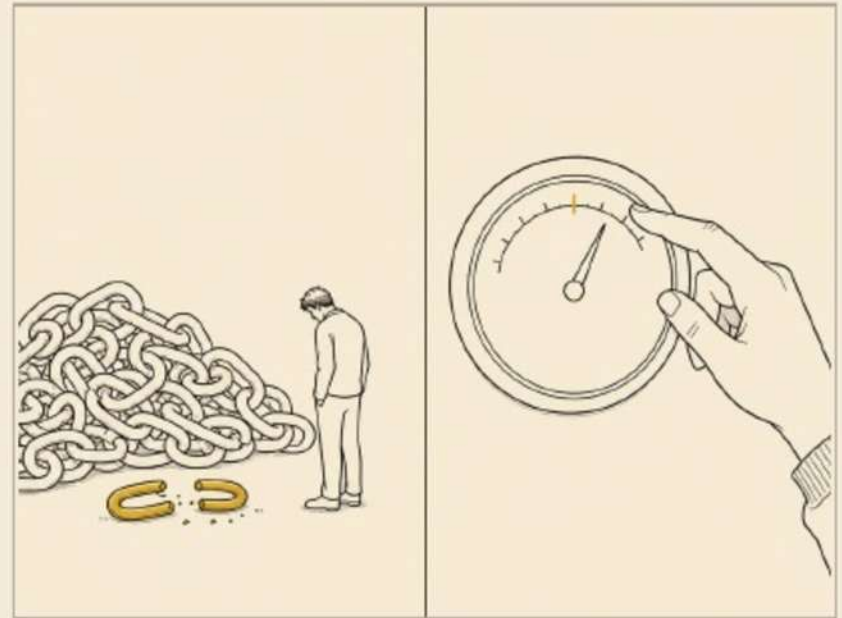
L'intestin récompenses rythme, pas grand les gestes.

La Compensation est un détour loin de cohérence — jamais une version plus rapide de il.

08

RÈGLE N ° 08 — 'LÉTAT D'ESPRIT RECADRER

La deuxième instinct est plus calme, et plus dangereux, car il n'a pas vivre dans votre estomac — il dans votre vie tête. C'est le tout ou rien de la voix qui insiste sur le fait une fracture de la série en est un ruiné plan. Et le plus chose utile toute cette carte peut faire est de prendre cette voix loin de vous.



Revenir à la température du thermostat. La raison que l'image des questions n'est-ce pas que c'est bien rangé; c'est que ça change de ce un manque de moyens. Une série est une chaîne, un lien brisé et la chose est inutile, vous êtes de retour à zéro, et la seule réponse honnête est la honte. Mais vous n'avez jamais été l'exécution d'une chaîne. Vous êtes titulaire d'un paramètre sur un cadran. Un cadran qui dérive d'un couple de degrés n'est pas cassé, c'est juste un cadran, en attente pour vous de le rallumer. Il n'y a rien de honteux, parce que rien n'a en éclats. Quelque chose glissa, et le glissement est ce qui compose le faire.

Ainsi, un raté matin porte exactement zéro culpabilité. Pas "un peu". Zéro. Vous n'avez pas échouer à un test ou briser une promesse — vous sauté un bol, le paramètre allégé en bas une fraction, et demain, vous le réglez à nouveau. Ce n'est pas une morale de l'événement. C'est un Mardi.

Je vais être franc, ce qui importe beaucoup: ce recadrer n'est-ce pas une belle après-coup, c'est le réel mécanisme qui transporte des personnes passé le Jour 3. L' biologie d'une seule miss est trivial — vous vu le les numéros de retour dans le premier chapitre. Ce qui se termine plans est l'histoire de gens disent à propos de la miss. "J'ai soufflé" est la phrase qui se ferme le réfrigérateur pour de bon. "J'ai croisé le cadran, je vais le mettre de retour demain" est la phrase qui vous permet de rester en le plan de tout le chemin à 14 Jours. Même miss, deux des résultats complètement différents — entièrement décidée par quelle phrase vous choisissiez d'y croire. Choisir le cadran.

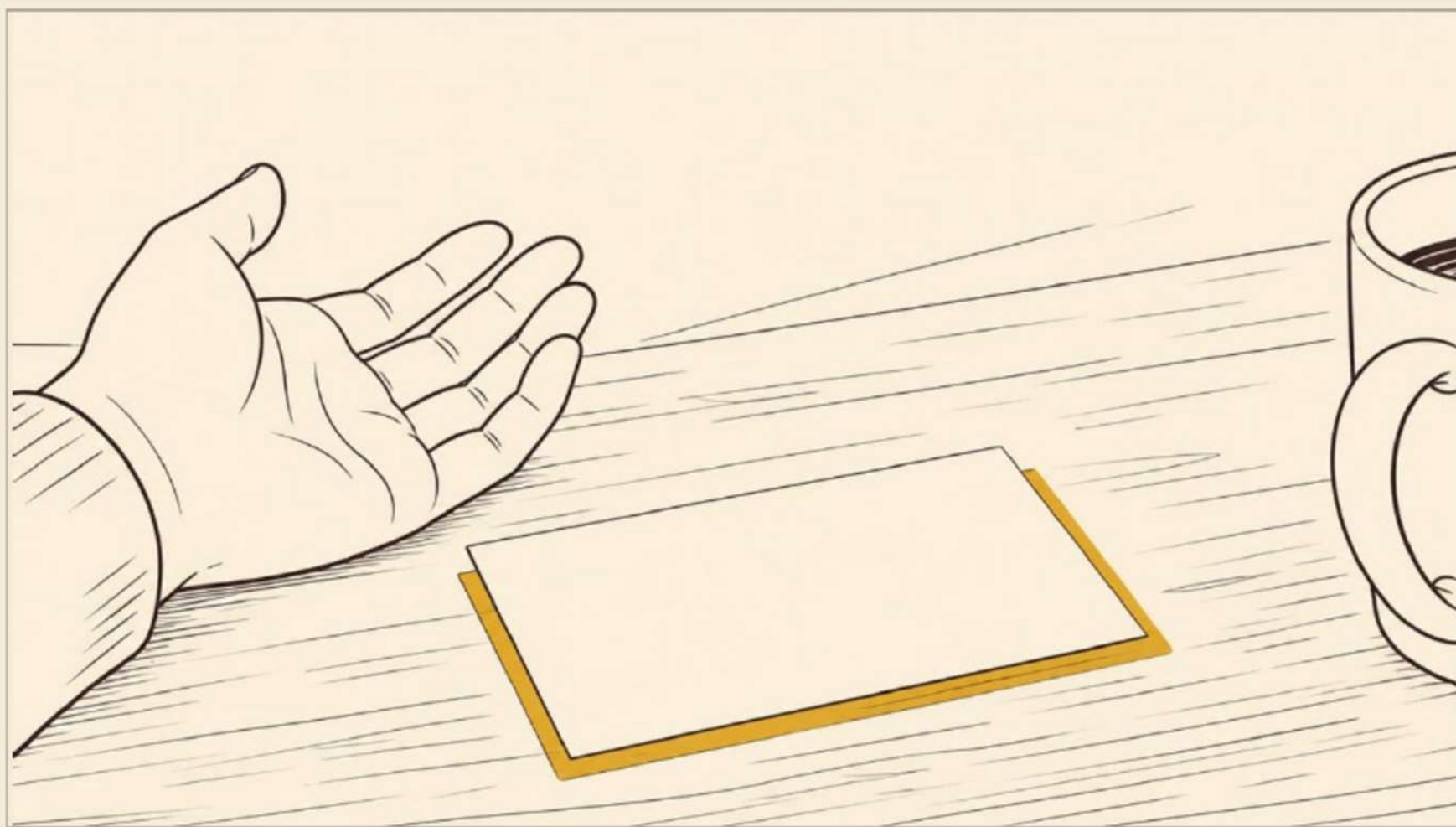


CHOISIR LE CADRAN

"J'ai soufflé" ferme la réfrigérateur. "Je l'ai croisé l' cadran, Je vais le mettre en arrière demain" vous garde dans le plan à 14 Jours.

Un Coup D'Oeil, On Déplacer.

Lorsque vous avez glissé, vous ne voulez pas un chapitre Vous voulez un coup d'œil et d'un seul mouvement. Elle est ici .



POURQUOI UN SEUL COUP D'ŒIL

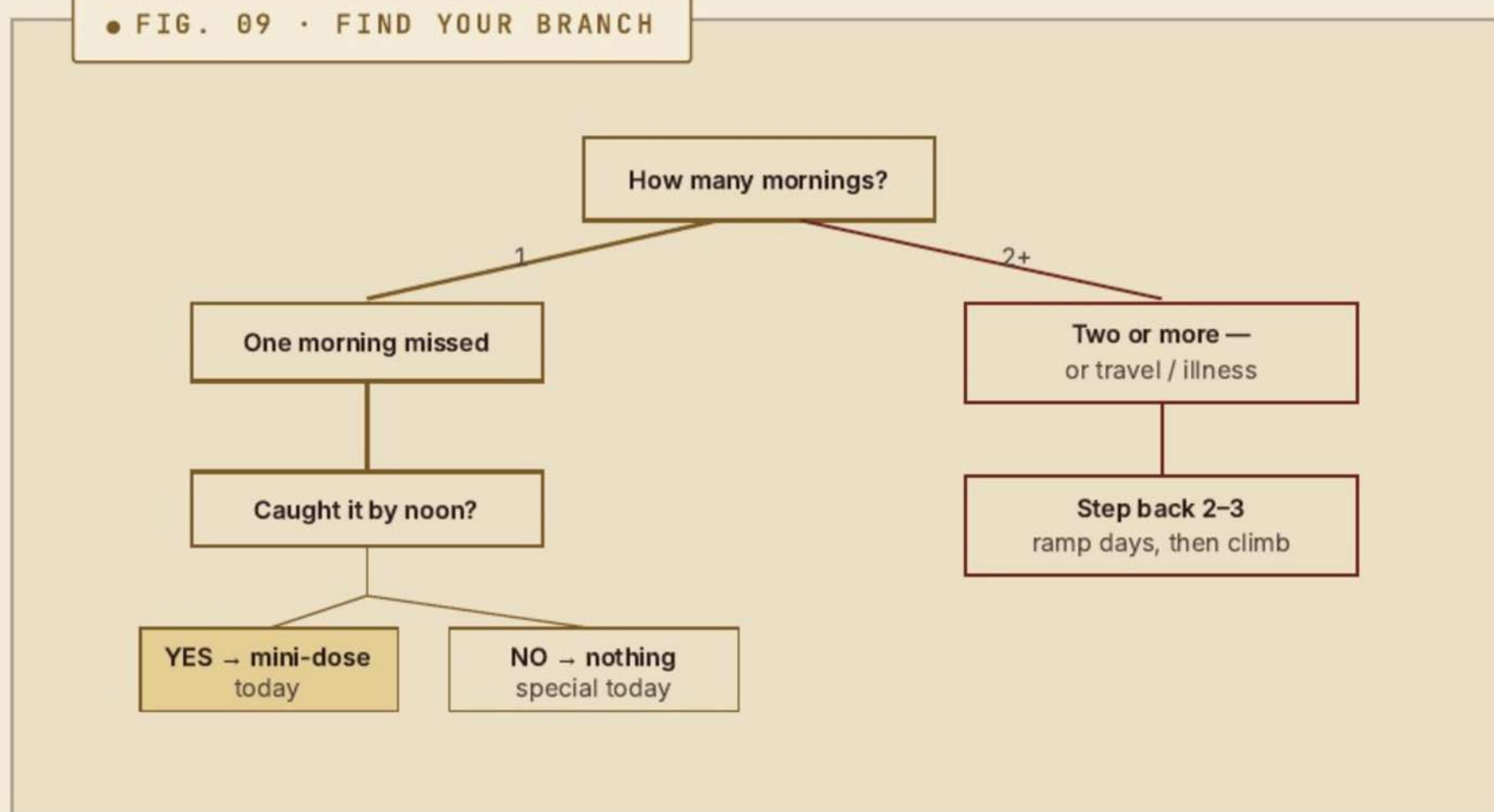
Un glissement besoin d'une décision, et non une session d'étude. Les deux pages suivantes sont une carte que vous pouvez lire dans les cinq secondes — trouver votre ligne, faire le petit déplacer, et se déplacer.

C'est l'ensemble de la carte sur une seule page. Le moment où vous réalisez un matin, a obtenu loin de vous, vous n'avez pas besoin de relire tout — trouvez votre succursale de, de faire le déménagement, et faire de votre journée.

RÈGLE N ° 09 — L'ARBRE DE DÉCISION RAPIDE

Commencer avec une question: combien de matins avez-vous manqué?

• FIG. 09 • FIND YOUR BRANCH



Si vous avez manqué tout ce matin

Avez-vous attraper par le midi?

Oui → Avoir un petit mini-dose
aujourd'hui: un peu de cuillerées de refroidie, cuits
féculents (pommes de terre froide, du riz ou des
haricots tout droit du frigo) avec un peu de vinaigre
ou un bon filet de citron. Alors, demain, faire le
petit déjeuner pour le exact le jour où vous étiez.
N — c'est déjà l'après-midi ou le soir → Faire
rien de spécial aujourd'hui. Demain, faites de l'
le petit-déjeuner pour le jour exact où vous étiez.

Si vous avez manqué deux ou plusieurs matins de suite —
ou vous une pause pour le voyage ou de la maladie —

L'étape de retour de 2 à 3 rampe jours à partir de là où vous l'avez
laissé hors tension, puis à nouveau à la hausse à partir de là. (Si
vous avez été malade, laissez un ou deux jours d'alimentation
normale régler tout d'abord, entrez à nouveau doucement.)

C'est toutes les situations que vous devrez faire face. Trois
courts lignes, et l'un d'eux est le vôtre dès maintenant.

*"Trois courts
lignes, et
l'un d'eux
est le vôtre à droite
maintenant."*

LA MINI-DOSE

Le froid de l'amidon en
plus d'une peu d'acide
émousse le pic de de la
repas que vous manger
avec une petite patch, pas
un make-up la dose.

Avis ce n'est pas sur cette carte: un redémarrage, une punition, une semaine de le temps perdu, d'un long calcul. Rien de tout cela appartient ici, parce que rien de tout cela aide. La récupération de ce plan est délibérément ennuyeux — un petit patch aujourd'hui à la plus, le bon jour, le bol de demain, et une douce étape-dos seulement quand un vrai gap vous tire hors tension pendant plusieurs jours.

"Le rétablissement de ce plan est délibérément ennuyeux."

Et sous chaque branche, trois choses sont toujours remplies:

- ☐ Vous n'avez jamais redémarrer au Jour 1.
- ☐ Vous ne doublez jamais jusqu'à "compenser" un raté matin.
- ☐ Vous n'avez jamais pris de panique.

Chacune de ces branches est la même idée de porter des vêtements différents. Vous êtes ne pas garder un fragile strie qu'un simple mauvais matin peut briser — vous êtes ré-établissement d'un paramètre sur un cadran qui n'a jamais dérivé un peu. Afin de trouver votre ligne, faire le petit déplacer les points à, et de marcher sur. Le thermostat n'a jamais été cassé. Il était toujours en attente pour vous de les pousser en arrière.

