The Habit

The Force With in 3s, Discipline to force yourself toward the starting point to start.

The Habit Pattern

Vòng lặp: Lặp lại 3 lần mỗi tuần, chọn ngày, chọn giờ lý tưởng để bắt đầu hành động.

Phần thưởng: sau mỗi hành động thành công cần có một món quà như đồ ăn, nước uống, tự khen bản thân, chơi game.

Action:

Start small, rest, start harder, rest, start the best, rest long.

Maximum range effort (30m) , min and max range of rest. (3m), repeat x 3 times or n times depending on current effort can do.

Revision #6
Created 2025-08-11 07:57:11 UTC by Son.KyLuat
Updated 2025-08-11 08:19:05 UTC by Son.KyLuat