

Comment agrandir sa zone de confort ?

Actions quotidiennes

- Saluer mon voisin
- Faire 10 pompes
- Faire la vaisselle

Actions hebdomadaires

- Me baigner dans la rivière
- Ecrire à ma mère
- Téléphoner aux impôts

Actions mensuelles

- Aborder la femme ou l'homme de vos rêves
- Dire ce que vous pensez à votre patron
- Téléphoner à un ancien ami pour vous excuser

