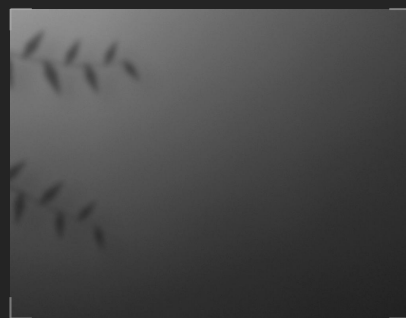


Comment tenir une routine plus de *trois semaines* ?

On ne tient pas une routine par volonté mais par design : courte, ancrée à un moment fixe, jugée au bon horizon.

CE QUI SE PASSE

Les abandons suivent toujours le même script : trop d'étapes, pas d'heure fixe, verdict trop tôt. Inverser les trois paramètres change le destin de n'importe quelle habitude.



CE QUI MARCHE



01 · Ancrer à un moment fixe

Dimanche 21 h : l'heure fait le rituel.



02 · Réduire à l'essentiel

On abandonne les routines longues, jamais les courtes.



03 · Un seul objectif à la fois

Matité d'abord ; le reste viendra.



04 · Juger à quatre semaines

La peau répond en cycles, pas en jours.



LE GESTE KESSLER

Le protocole Kessler a été conçu pour survivre aux semaines chargées : trois gestes, un créneau, douze rendez-vous par pot. kesslergrooming.com.