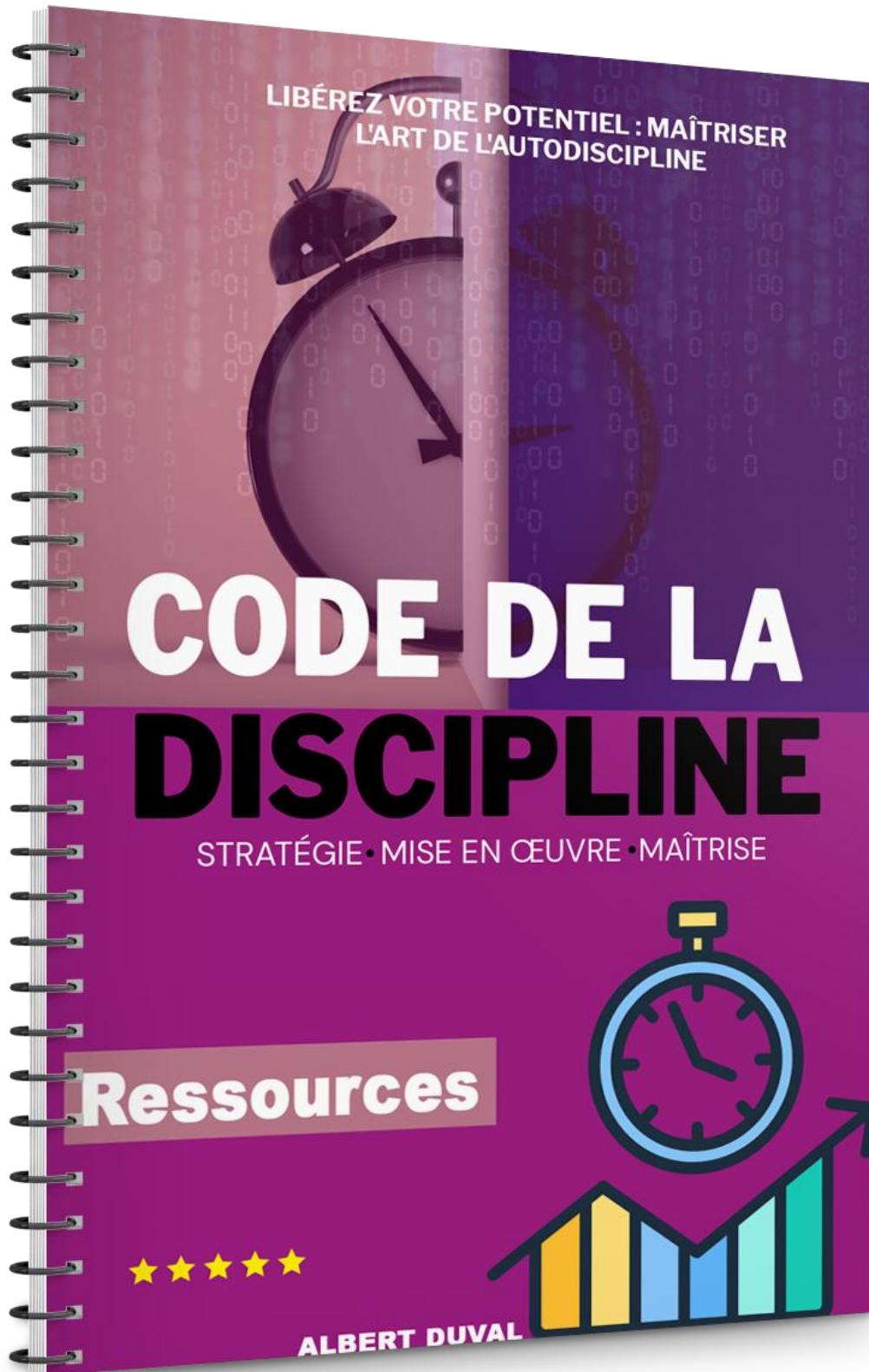




1. **Livres :**

- "Le pouvoir des habitudes" par Charles Duhigg
- "Les habitudes atomiques" par James Clear
- "L'état d'esprit : La nouvelle psychologie du succès" par Carol S. Dweck
- "Le courage : Le pouvoir de la passion et de la persévérance" par Angela Duckworth

2. **Sites web :**

- **Psychology Today** : Propose des articles sur des sujets de psychologie, notamment l'autodiscipline et les habitudes.
- **Tiny Buddha** : Propose des histoires personnelles et des blogs sur la pleine conscience et l'amélioration de soi.
- **Zen Habits** : Un blog de Leo Babauta qui se concentre sur la recherche de la simplicité et de la pleine conscience dans la vie quotidienne.

3. Cours en ligne :

- **Coursera** : recherche de cours sur l'amélioration de soi et le développement personnel.
- **Udemy** : Propose des cours sur la gestion du temps, la productivité et la formation des habitudes.
- **Skillshare** : Trouvez des cours sur le style de vie, des astuces de productivité et des conseils de motivation.

4. Chaînes YouTube :

- **Thomas Frank** : Vidéos sur la productivité et la discipline.
- **Matt D'Avella** : Couvre des sujets sur le minimalisme, les habitudes et la productivité.
- **Ted Talks** : Regardez des conférences inspirantes sur l'autodiscipline, la motivation et le développement personnel.

5. Podcasts :

- Le "Tim Ferriss Show" : Tim interviewe des artistes de classe mondiale dans des domaines éclectiques, en s'intéressant de près à leurs routines et à leurs habitudes.

- "Le podcast de Tony Robbins : Tony Robbins et d'autres conférenciers motivants y discutent de stratégies et de techniques pour améliorer votre vie.
- "Le Coach Habitudes avec Ashdin Doctor" : Axé sur le développement d'habitudes saines.

6. Forums et groupes communautaires :

- **Reddit** : Les subreddits tels que r/getdisciplined et r/selfimprovement sont des communautés de partage de stratégies et de soutien.
- **Quora** : Une plateforme de questions-réponses où vous pouvez poser des questions sur l'autodiscipline et lire les réponses éclairées d'un grand nombre de personnes.

7. Apps :

- **La forêt** : Une application pour vous aider à vous éloigner de votre smartphone et à rester concentré sur votre travail.
- **Todoist** : Pour gérer les tâches et les projets partout.

Le code de discipline - Ressources

- **Headspace** : Propose des méditations guidées qui peuvent améliorer votre concentration et votre vigilance.

Cette liste devrait vous donner un bon point de départ pour trouver des ressources qui vous aideront à en savoir plus sur l'autodiscipline et à l'améliorer.