

আত্মউন্নয়নে নয়টি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ:

০১. ছোট ছোট অ্যাকশন /পরিবর্তন
০২. পরিচয়ের অভ্যাস গড়ে তোলা
০৩. ছোট অর্জনের গুরুত্ব দেয়া
০৪. নতুন অভ্যাস সংযুক্ত করা
০৫. পরিবেশ
০৬. অভ্যাস ট্র্যাক করা
০৭. কষ্ট আর আনন্দের মাধ্যমে অনুপ্রেরণা
০৮. পদ্ধতিকে আলিঙ্গন করুন/ ভালোবাসুন
০৯. শুরু করার আগেই শেষটা দেখুন