

Clarté intérieure & alignement

1. Clarifier ce qui compte vraiment

Ce qui est clair à l'intérieur simplifie naturellement les choix à l'extérieur.

2. Aligner ses actes avec ses valeurs

L'alignement donne une force que la volonté seule ne peut pas créer.

3. Faire la paix avec ses contradictions

L'unité intérieure commence par l'acceptation de ses propres paradoxes.

4. Simplifier sa vie mentale

Ce qui encombre l'esprit disperse l'énergie.

5. Retrouver une direction claire

Une direction juste vaut mieux qu'une vitesse excessive.

6. Écouter sa voix intérieure

Le calme révèle souvent ce que le bruit dissimule.

7. Se détacher du superflu

Se libérer de l'inutile ouvre de l'espace pour l'essentiel.

8. Choisir la cohérence plutôt que la perfection

La cohérence construit, la perfection paralyse.

9. Avancer sans se trahir

Tout progrès durable respecte l'intégrité intérieure.

10. Vivre en accord avec soi

La paix naît lorsque l'on cesse de jouer un rôle.

