

Habitudes & simplicité

1. Créer des habitudes utiles

Ce que l'on répète chaque jour finit toujours par façonner la vie.

2. Supprimer ce qui épuise inutilement

L'énergie économisée vaut parfois plus que l'énergie produite.

3. Simplifier ses routines

Une routine simple est plus puissante qu'un système complexe abandonné.

4. Automatiser le positif

Ce qui ne demande plus d'effort libère l'esprit pour l'essentiel.

5. Réduire la charge mentale

Moins de décisions inutiles, c'est plus de clarté intérieure.

6. Installer des rituels stabilisants

Les rituels ancrent quand tout le reste fluctue.

7. Faire moins mais mieux

La qualité concentrée dépasse toujours la quantité dispersée.

8. Choisir une simplicité consciente

La simplicité choisie renforce, la simplicité subie appauvrit.

9. Rendre la discipline légère

Une discipline douce dure plus longtemps qu'une contrainte rigide.

10. Construire une vie soutenable

Ce qui peut être maintenu dans le temps est plus précieux que ce qui impressionne.

