

FICHE OUTIL

Limiter les pertes d'énergie



OBJECTIF

Prendre conscience des actions inutiles à notre développement présent. Économiser notre énergie.

« Nous devons apprendre à économiser et à réinvestir l'essentiel de la richesse qu'aujourd'hui nous consommons ou gaspillons. » David Holmgren

INSPIRATION

Le vivant utilise uniquement l'énergie dont elle a besoin, pas plus, pas moins. Notre société fatiguée peut parfois nous faire croire que nous avons besoin davantage d'énergie alors qu'il nous suffit souvent de limiter les pertes inutiles.

MISES EN PRATIQUE

- Économiser notre énergie
- Faire une seule chose à la fois
- Se préserver des distractions et stimulus inutiles
- Identifier les fonctionnements qui ne sont pas utiles au développement de notre nature

À VOUS DE JOUER

1. Identifiez sur une semaine type les actions, activités inutiles au développement de votre nature.

2. Identifiez les distractions qui vous coupent du présent et de votre nature.

3. Votre mission : Observez sur une journée, les contractions de votre visage (au repos, en parlant, en travaillant, etc.) Notre visage nous offre un reflet de ce qui se passe en nous. Comment pourriez-vous économiser votre énergie ?

