

FICHE OUTIL

Le plus petit effort pour le plus grand résultat

OBJECTIF

Appliquer la loi du moindre effort dans notre quotidien.

*”Faire le plus petit effort pour le plus grand changement.” Bill Mollison
“Utiliser ses forces est la plus petite chose que l'on puisse faire pour faire la plus grande différence.” A Linley*

INSPIRATION

Le vivant s'oriente vers les solutions les moins coûteuses en énergie. Il développe des processus efficaces qui lui demandent le moins d'efforts pour le plus de résultats.

MISES EN PRATIQUE

- Économiser notre énergie
- Pour un plus grand résultat : enlever les résistances plutôt que d'accroître l'effort
- Favoriser les états de flow qui nous guident vers un juste effort et alignement
- Être soi-même est ce qui demande le moins d'efforts, agir avec nos forces.

À VOUS DE JOUER

1. Quelles sont les activités qui vous demandent le moins d'efforts ? Comment pourriez-vous allier ces activités à votre développement professionnel ?

2. Quelles sont les éventuelles résistances qui freinent vos actions ? Comment pouvez-vous les retirer ?

3. Quelles sont les activités qui vous font oublier le temps qui passe et qui vous rendent heureux ? Quelles activités sont les plus alignées avec vos forces singulières ?

