

Léo Babauta et Olivier roland

Zen et Heureux ! :)

Le meilleur d'Habitudes Zen pour être plus zen, plus détendu, plus motivé et plus heureux !



Table des matières

Introduction.....	2
Les 10 avantages de se lever tôt, et comment le faire.....	3
L'Art De Ne Rien Faire.....	7
75 plaisirs simples pour illuminer votre journée.....	11
Les 4 lois de la simplicité, et comment les appliquer à votre vie	15
Soyez calme	18
Comment ne pas se presser.....	20
Comment lâcher prise et pardonner.....	24
Ce qu'il faut pour vivre avec légèreté.....	26
Ralentissez... pour Apprécier la Vie	30
L'art du naturel: comment vivre simplement et sans artifices.....	32
Pour aller plus loin.....	35

Introduction

C'est en 2008 que j'ai lancé le blog [Habitudes Zen](#) pour proposer les traductions d'un auteur américain que j'aime beaucoup, Léo Babauta du blog Zen Habits. C'était quelques mois avant que je lance le blog qui allait me faire connaître sur Internet, [Des Livres Pour Changer de Vie](#).

Bien que rapidement concentré sur « Des Livres » qui décollait à une vitesse fulgurante, j'ai toujours continué à traduire et publier des articles sur Habitudes Zen, tant j'aime le style apaisant et direct de Léo, et le contenu si agréable de ses articles.

Aujourd'hui Habitudes Zen est visité tous les mois par plus de 60 000 personnes et est devenu un blog de référence en France sur cette thématique. Il était temps de proposer ce livre gratuit rassemblant les meilleurs articles tel que l'ont décidé les lecteurs : il s'agit des articles les plus partagés et ayant le plus de commentaires.

Chacun d'entre eux est un petit trésor qui peut grandement contribuer à vous rendre plus zen et plus heureux. Lisez-les, savourez-les et pratiquez-les en toute sérénité :) .

Et vivez une vie Zen et Heureuse !



Olivier Roland, blogueur de [Des Livres Pour Changer de Vie](#), [Blogueur Pro](#) et [Habitudes Zen](#).

Les 10 avantages de se lever tôt, et comment le faire



« Se lever tôt et se coucher tôt fait l'homme en bonne santé, riche et sage »

Benjamin Franklin

« Ne croyez pas aux bénéfices accumulés par le fait de se lever tôt, tel que l'a indiqué l'enthousiaste Franklin... »

Mark Twain

Récemment, le lecteur Rob m'a questionné à propos de mon habitude de me lever tous les jours à 4H30, et m'a demandé d'écrire à propos des bénéfices pour la santé de se lever tôt, ce qui je pense est une excellente question. Hélas, il n'y en pas, à ce que j'en sais.

Cependant, il y a une tonne d'autres grands avantages.

Tout d'abord, laissez-moi vous dire que si vous êtes un couche-tard, et que cela fonctionne bien pour vous, je pense que c'est génial. Il n'y a pas de raison de changer, en particulier si vous êtes heureux comme ça. Mais pour moi, passer de l'état de couche-tard à celui de lève-tôt (et oui, c'est possible) a été une bénédiction. Cela m'a aidé de tellement de manières que je ne reviendrai jamais en arrière. En voici quelques-unes :

1. **Saluer le jour.** J'adore être capable de me lever, et saluer un merveilleux nouveau jour. Je suggère de créer un rituel du matin qui inclut le fait de dire merci pour tous les bienfaits dont vous bénéficiez. Je suis inspiré par le Dalai Lama, qui dit, « Tous les jours, pensez quand vous vous levez 'aujourd'hui je suis chanceux de m'être réveillé, je suis vivant, j'ai une précieuse vie humaine, je ne vais pas la gâcher, je vais utiliser toutes mes énergies pour me développer, pour ouvrir mon cœur vers les autres, pour atteindre l'épanouissement pour le bénéfice de tous, je vais avoir des pensées positives envers les autres, je ne vais pas me mettre en colère ou penser négativement à propos des autres, je vais faire en sorte de bénéficier aux autres autant que je le peux' ». ».
2. **Un départ stupéfiant.** J'avais l'habitude de démarrer ma journée en sautant du lit, en retard comme d'ordinaire, et je me dépêchais pour me préparer et préparer

mes enfants, et je me dépêchais de les laisser à l'école pour ensuite arriver au travail en retard. Je marchais vers mon bureau, l'air ébouriffé et à peine réveillé, grognon et j'en avais après tout le monde. Pas génial comme départ pour votre journée. Maintenant que j'ai un rituel du matin complètement renouvelé, j'ai fait tellement de choses avant 8H que les enfants sont en avance, et moi aussi, et au moment où tout le monde arrive au boulot, j'ai déjà réussi à prendre une tête d'avance. Il n'y a pas de meilleure manière de démarrer votre journée que de vous lever tôt, selon mon expérience.

3. **Quiétude.** Pas d'enfants qui braillent, pas de bébés qui pleurent, pas de bruits de ballons, pas de voiture, pas de bruit de télévision. Les premières heures du jour sont si paisibles, si calmes. C'est mon moment préféré de la journée. Je profite vraiment de ce temps de paix, de ce temps pour moi-même, où je peux penser, où je peux lire, où je peux respirer.
4. **Le lever du soleil.** Les personnes qui se lèvent tard ratent une des plus grandes prouesses de la nature, répétée dans une complète vue stéréoscopique tous les jours – le lever du soleil. J'aime comme le jour se fait lentement plus lumineux, quand le bleu nuit se transforme en bleu plus clair, quand les brillantes couleurs commencent à s'infiltrer dans le ciel, quand la nature est peinte avec des couleurs incroyables. J'aime faire mon jogging du matin pendant ce temps, et je regarde le ciel pendant que je cours et je dis au monde, « quel jour glorieux ! » Vraiment. Je fais vraiment cela. C'est cliché, je sais.
5. **Le petit déjeuner.** Levez-vous tôt et vous aurez le temps de déjeuner. On m'a dit que c'est l'un des plus importants repas de la journée. Sans petit-déjeuner, votre corps fonctionne sur ses réserves jusqu'à ce que vous ayez tellement faim à l'heure du déjeuner que vous mangez n'importe quelle chose mauvaise pour la santé que vous pourrez trouver. Le plus gras et le plus sucré, le mieux. Mais mangez un petit déjeuner, et vous serez rassasié pendant plus longtemps. En plus, manger mon petit-déjeuner en lisant mon livre et en buvant mon café dans le calme du matin est éminemment plus agréable qu'engloutir quelque chose sur la route du travail, ou à votre bureau.
6. **Exercice.** Il y a d'autres moments pour faire des exercices à part le début de la matinée, bien sûr, mais je trouve que si faire du sport juste après le travail peut également être très agréable, il est aussi plus susceptible d'être annulé parce que d'autres choses pointent le bout de leur nez. Les exercices du matin ne sont virtuellement jamais annulés.
7. **Productivité.** Les matins, du moins pour moi, sont le moment le plus productif de la journée. J'aime écrire le matin, quand il n'y a rien pour me distraire, avant que je ne regarde mes mails ou mes statistiques de blog. J'arrive à finir tellement plus de choses en commençant mon travail le matin. Ensuite, quand le soir arrive, je n'ai plus de travail à faire et je peux le passer avec ma famille.
8. **Temps pour les Objectifs.** Avez-vous des objectifs ? Hé bien, vous le devriez. Et il n'y a pas de meilleur moment pour les passer en revue et pour les planifier et pour accomplir les tâches que vous vous êtes fixés que la première fois. Vous devriez avoir un objectif que vous voulez accomplir cette semaine. Et chaque matin, vous devriez décider quelle est la première chose que vous pouvez faire

aujourd'hui pour avancer un peu plus loin vers votre objectif. Et cela, si c'est possible, faites cela en premier le matin.

9. **Conduire.** Personne n'aime les heures de grand trafic, exceptés les [Supermajors](#). Conduisez plus tôt, et le trafic routier sera beaucoup plus léger, et vous pourrez arriver au travail plus vite, et donc gagner du temps. Ou encore mieux, allez-y en vélo (ou encore meilleur, travaillez de chez vous).
10. **Rendez-vous.** Il est beaucoup plus facile d'aller à ces rendez-vous matinaux à l'heure si vous vous levez tôt. Arriver en retard à ces rendez-vous est un mauvais signal que vous envoyez à la personne que vous rencontrez. Arriver tôt les impressionnera. De plus, vous aurez du temps pour vous préparer.

Comment devenir un lève-tôt.

- **Ne faites pas de changements drastiques.** Commencez lentement, en vous levant juste 15-30 minutes plus tôt que d'habitude. Habituez-vous à cela pendant plusieurs jours. Ensuite, réduisez encore de 15 autres minutes. Faites le graduellement jusque ce que vous ayez atteint votre objectif.
- **Autorisez-vous à vous endormir plus tôt.** Vous pouvez être habitué à rester debout tard, peut-être en regardant la télé ou en surfant sur Internet. Mais si vous continuez cette habitude, tout en essayant de vous lever plus tôt, un jour ou l'autre l'un des deux devra se rendre. Et si c'est le lever tôt qui se rend, alors vous allez vous crasher et dormir tard et vous devrez tout recommencer. **Je suggère d'aller au lit plus tôt, même si vous ne pensez pas que vous êtes fatigué, et de lire pendant que vous êtes au lit.** Si vous êtes réellement fatigué, vous pouvez vous endormir beaucoup plus tôt que vous ne le pensez.
- **Mettez votre réveil loin de votre lit.** S'il est juste à côté de votre lit, vous allez l'éteindre et refaire un petit somme. Ne refaites jamais un petit somme. S'il est loin de votre lit, vous devrez sortir de votre lit pour l'éteindre. Maintenant, vous êtes levé. Vous n'avez plus qu'à rester debout.
- **Sortez de la chambre aussitôt que vous avez coupé le réveil.** Ne vous laissez pas aller à rationaliser le fait de retourner au lit. Forcez-vous juste à sortir de votre chambre. Mon habitude est de me traîner dans la salle de bain et de faire pipi. Au moment où j'ai fait cela, et tiré la chasse d'eau et lavé mes mains et jeté un œil à mon horrible tête dans le miroir, je suis assez réveillé pour faire face au jour.
- **Ne rationalisez pas.** Si vous laissez votre cerveau vous parler de ne pas vous lever tôt, vous n'y arriverez jamais. Ne faites pas du retour dans votre lit une option.
- **Ayez une bonne raison.** Prévoyez quelques choses d'important à faire plus tôt le matin. Cette raison va vous motiver pour vous lever. J'aime écrire le matin, et c'est ma raison. De plus, après que j'ai fait cela, j'aime lire tous vos commentaires !

- **Faites du fait de se lever tôt une récompense.** Oui, il peut sembler de prime abord que vous vous forcez à faire quelque chose de dur, mais si vous le rendez plaisant, vous attendrez ce moment avec impatience. Une bonne récompense est de vous faire une chaude tasse de thé ou de café et de lire un livre. D'autres récompenses pourraient être une succulente friandise pour le petit déjeuner (milkshake ! hmmm!) ou regarder le lever du soleil, ou méditer. Trouvez quelque chose qui est plaisant pour vous, et autorisez-vous à le faire comme partie intégrante de votre routine matinale.
- **Tirez parti de tout ce temps supplémentaire.** Ne vous levez pas une heure ou deux plus tôt juste pour lire vos blogs, à moins que ce ne soit un objectif majeur pour vous. Ne vous levez pas plus tôt pour gâcher ce temps en plus. Faites un bond pour votre journée ! J'aime utiliser ce temps pour m'avancer, pour préparer le repas de mes enfants, pour planifier le reste de ma journée, pour m'exercer ou méditer, et pour lire. Quand l'horloge affiche 6:30, j'ai fait plus que beaucoup de personnes en un jour entier.

L'Art De Ne Rien Faire



Bien sûr, nous savons tous comment ne rien faire et perdre du temps. Mais beaucoup d'entre nous sont trop occupés pour le faire beaucoup, et quand nous le faisons, nos esprits sont occupés à d'autres choses. Nous ne pouvons pas nous relaxer et apprécier le néant.

Ne rien faire peut être une perte de temps, ou cela peut-être une forme d'art. Voici comment devenir un maître, et en même temps, améliorer votre vie, faire fondre votre stress et vous rendre plus productif quand vous travaillez.

Commencez petit

Ne rien faire, dans le vrai sens du terme, peut-être épuisant si vous essayez d'en faire trop en une seule fois. Faites des petits vides au début. Concentrez-vous sur 5-10 minutes à la fois, et commencez vos sessions d'entraînement dans un endroit sûr – à la maison, pas au travail ou dans un endroit public occupé. Vous pouvez également ne pas être prêt pour ne rien faire au milieu de la nature, donc faites-le dans votre chambre ou votre salon. Trouvez un moment et un endroit où il n'y a pas de distractions, pas beaucoup de bruit, pas beaucoup de personnes pour vous ennuyer.

Éteignez toutes les distractions – télé, ordinateur, téléphones portables, téléphones fixes, Blackberries, et tout ça. Ne rien faire est dur quand nos gadgets de communication nous appellent pour faire quelque chose.

Maintenant, fermez les yeux, et ne faites rien. Oui, les petits malins là dehors diront que vous faites quelque chose – vous êtes assis là ou étendu là, vos yeux fermés. Mais nous voulons dire rien dans le sens où si quelqu'un nous appelle et nous demande ce que nous

faisons, nous dirons « Oh, rien ». Ne les laissez pas vous appeler, cependant. Ils essaient de vous distraire.

Après 5-10 minutes passées à ne rien faire, vous pouvez arrêter, et partir faire quelque chose. Mais essayez de le faire tous les jours, ou autant que possible, parce qu'il n'est pas possible de devenir un maître sans pratiquer.

Respirer

Le premier endroit où commencer votre quête pour la maîtrise de cet art est votre respiration. Si cela ressemble de manière suspicieuse à la méditation, sortez ces suspicions de votre esprit. Nous ne sommes pas là pour avoir des suspicions – nous sommes là pour ne rien faire.

Commencez par inspirer lentement, et ensuite lentement expirer. Maintenant soyez intensément concentré sur votre respiration alors que l'air pénètre vos poumons, par votre nez, et descend dans vos poumons, et remplit vos poumons. Maintenant sentez-le alors qu'il sort de votre corps, par votre bouche, et ressentez la satisfaction qui naît du fait de vider vos poumons.

Faites-le pendant 5-10 minutes, si vous le pouvez. Pratiquez-le autant que vous le pouvez. Quand vous commencez à penser à d'autres choses, comme à quel point ce damné Habitudes Zen est génial, hé bien, arrêtez-vous ! Ne vous en voulez pas pour cela, mais ramenez vos pensées à votre respiration à chaque fois.

Se Relaxer

Une part importante de l'art de ne rien faire est la capacité de se relaxer complètement. Si nous sommes tendus, alors notre tentative de ne rien faire pourrait échouer. Se relaxer commence par le fait de trouver un endroit confortable pour faire votre rien – un fauteuil confortable, un lit propre et bien fait. Une fois que vous avez trouvé cet endroit, couchez-vous dessus, et tortillez-vous pour qu'il épouse mieux votre corps. Pensez à comment un chat se couche, et se positionne confortablement. Les chats sont très, très bons dans l'art de ne rien faire. Vous pourrez ne jamais atteindre leur degré de maîtrise, mais ils peuvent être une bonne source d'inspiration.

Ensuite, essayez la technique de respiration. Si vous n'êtes pas complètement relaxé à présent (et une courte sieste pourrait être une excellente indication de votre relaxation), essayez l'auto-massage. Oui, le massage est bien mieux quand il est administré par d'autres mains, mais l'auto-massage est génial aussi. Commencez par vos épaules et votre cou. Remontez jusqu'à votre tête et même votre face. Faites aussi votre dos, vos bras et vos jambes. Évitez toutes les zones qui pourrait vous conduire à faire quelque chose (bien ce que cela soit relaxant aussi).

Un autre moyen génial de vous relaxer est un exercice où vous tendez chaque muscle de votre corps, une partie de votre corps à la fois, et ensuite laissez le muscle tendu se relâcher. Commencez par votre pied, ensuite votre jambe, puis remontez jusqu'à vos sourcils. Si vous pouvez faire le haut de votre crâne, vous avez peut-être un niveau trop avancé pour cet article.

Une fois que vous êtes relaxé, voyez si vous pouvez vous relaxer encore plus. Essayez de ne pas vous relaxer tellement que vous en perdiez le contrôle de vos fluides corporels.

Prendre un bain – un niveau avancé

Ceux qui sont dans les niveaux débutants de l'Art de Ne Rien Faire ne devrait pas essayer ceci. Mais une fois que vous êtes devenu compétent dans les étapes précédentes, l'étape du Bain peut être assez géniale.

Le bain doit être sympa et chaud. Pas tiède, mais chaud. La mousse est aussi requise, même si vous êtes un homme qui est trop viril pour faire cela. Ne le dites juste pas à vos amis hommes. D'autres accessoires de bain, comme une éponge de luffa, des gels de bain ou un pot-pourri, sont très optionnels.

Encore une fois, vous devez vous couper de toutes les distractions. Prendre un bain est également meilleur si vous êtes seul dans la maison, mais si vous ne l'êtes pas, tout le monde dans la maison doit savoir que vous ne pouvez PAS être dérangé, même si la maison brûle. S'ils violent cette règle sacrée, vous devrez retourner contre eux la Fureur du Ciel(tm).

Rentrez dans votre bain, un pied à la fois, très lentement. Si votre bain est suffisamment chaud, c'est mieux si vous pouvez rentrer centimètre par centimètre. Pour les parties les plus sensibles de votre corps, comme l'entrejambe, il est mieux de fermer les yeux en plissant les paupières et d'entrer lentement dans l'eau chaude en dépit de tous vos instincts qui vous disent de fuir. Une fois que vous êtes complètement immergé (et vous devriez aller complètement en dessous de l'eau, tête incluse, en premier), fermez les yeux, et sentez la chaleur pénétrer votre corps.

Vous pouvez vous mettre à transpirer. C'est une bonne chose. Laissez la transpiration s'écouler. Vous pourriez avoir besoin d'un verre d'eau car la transpiration vous déshydrate. Un bon livre est un autre excellent moyen d'apprécier votre bain. Laissez vos muscles se faire pénétrer par la chaleur, être relaxés complètement, et sentez vos préoccupations et vos stress et vos douleurs et votre désarroi interne sortir de votre corps pour se répandre dans l'eau.

Un bain chaud est vraiment incroyable si vous le faites suivre par une bonne douche froide. Autre possibilité, sortez du bain une fois que l'eau n'est plus très chaude et votre peau sera comme du raisin.

Goûter et sentir

Ne rien faire est aussi génial quand il est accompagné avec d'excellents breuvages ou nourriture. Du bon thé ou café, vin, chocolat chaud et d'autres breuvages sensuels s'accordent très bien avec notre Art. Il est mieux de prendre ces breuvages pour eux-mêmes, sans nourriture, et sans livre ou d'autres distractions. Concentrez-vous sur le liquide alors que vous le sirotez lentement, en savourant chaque parcelle de saveur et de texture et de température dans votre bouche avant de l'avalier, et sentez votre gorgée complètement. Fermez vos yeux pendant que vous faites cela. Appréciez vraiment cette boisson.

La nourriture est aussi géniale : fruits des bois, desserts riches, du pain qui vient d'être fait, une excellente soupe, ou tout ce que vous aimez. Soyez sûr de le manger lentement, en savourant chaque bouchée. Mâchez lentement, et fermez vos yeux alors que vous appréciez la nourriture. Sentez la texture dans votre bouche. C'est un bonheur sans égal !

Ne Rien Faire par Nature

Une fois que vous avez passé les étapes précédentes, il est temps de pratiquer cet art subtil dans la nature. Trouvez un endroit apaisant – dans votre jardin s’il est au calme, un parc, une forêt, à la plage, une rivière, un lac – les endroits avec de l’eau sont excellents. Les endroits hors de portée des sons du trafic routier et de la ville sont les meilleurs.

Dehors dans la nature, vous pouvez pratiquer cet art pendant 20 minutes, une heure, ou même plus longtemps. Il y a moins de distractions, et vous pouvez vraiment vous couper des stress de votre vie. Ne laissez juste pas votre esprit vagabonder n’importe où – concentrez-vous sur la nature qui vous entoure. Regardez de près les plantes, l’eau, la faune. Appréciez vraiment la majesté de la nature, le miracle de la vie.

Incorporer l’Art dans la Vie Quotidienne

C’est l’étape finale de la maîtrise de cet Art. Ne l’essayez pas avant que vous n’ayez pratiqué les étapes précédentes et que vous soyez devenus compétent.

Commencez par ne rien faire quand vous attendez dans une file, dans la salle d’attente du médecin, dans un bus ou pour prendre un avion. Attendez, sans lire un journal ou un magazine, sans parler au téléphone, sans vérifier vos emails, sans écrire dans votre liste to-do, sans faire aucun travail, sans vous préoccuper de ce que vous avez besoin de faire plus tard. Attendez et ne faites rien. Concentrez-vous sur votre respiration, ou essayez une des techniques de relaxation précédentes. Concentrez-vous sur les choses autour de vous – regardez les, essayez de les comprendre, écoutez les conversations.

Ensuite, essayez de ne rien faire pendant que vous conduisez. Oui, vous devez conduire, mais essayez de ne rien faire d’autre. N’écoutez pas de la musique ou des news ou des livres audios. Ne parlez pas au téléphone, ne mangez pas, et ne faites pas votre maquillage. Conduisez juste. Concentrez-vous sur votre conduite, regardez les choses que vous croisez, et sentez-vous respirer. Relaxez-vous, et ne vous préoccupez pas à propos des autres conducteurs (mais ne leur rentrez pas dedans!). Conduisez lentement, allez-y tranquillement sur l’accélérateur et la pédale de frein. Cette technique a un effet secondaire génial : une meilleure consommation de carburant.

Enfin, essayez de ne rien faire au milieu du chaos, à votre travail ou dans d’autres environnements stressants. Éteignez simplement tout le reste, fermez vos yeux, et pensez à votre respiration. Essayez une technique de relaxation. Faites-le pendant 5-10 minutes à chaque fois, en augmentant jusqu’à 20-30 minutes. Si vous pouvez faire cela, au milieu d’un jour stressant au travail ou avec les enfants, vous vous autoriserez à vous concentrer plus pleinement sur la tâche que vous êtes en train de faire. Vous vous relaxerez et serez prêt à vous concentrer, pour vous remettre dans un état de flow, de productivité sereine (Attention : Ne rien faire peut entraîner des problèmes avec votre patron, donc soyez prudent ! Mais si cela vous rend plus productif, votre boss pourrait ne pas s’en faire).

Finalement, l’Art de Ne Rien Faire ne peut pas être maîtrisé en une nuit. Cela vous demandera des heures et des heures de pratiques, de dur travail (ne rien faire n’est pas facile!). Mais vous apprécierez chacune de ces minutes! Essayez-le aujourd’hui.

75 plaisirs simples pour illuminer votre journée



Un petit truc que j'aime utiliser pour rendre mes journées plus agréables est de trouver des petits plaisirs simples et d'en parsemer tout au long de ma journée.

Ce ne sont pas des choses importantes, mais chacun de ces plaisirs simples peut vous faire passer une bonne journée si vous les utilisez de la bonne manière.

Par exemple le matin, je pourrais prendre une tasse de café et la boire doucement à petites gorgées pour la savourer pleinement. Je pourrais lire un saisissant roman et me griser de ce monde de fiction. Je pourrais regarder le soleil se lever et m'émerveiller sur le monde tout en nuances pastel.

Pour le petit déjeuner, je pourrais mettre des baies dans mes céréales... Et j'adore les baies. Je savoure chacune d'entre elles en fermant les yeux. Dans la douche, je pourrais aussi fermer les yeux, et juste laisser l'eau tiède couler sur moi (Je vis sur une île tropicale, donc l'eau tiède est une chose agréable).

Vous comprenez l'idée – ce sont de petites choses, qui ne coutent rien (ou pas beaucoup en tout cas), mais elles sont extrêmement satisfaisantes. J'ai seulement décrit certaines des choses que je pourrais faire pour démarrer ma journée, mais les possibilités sont infinies, et peuvent être réalisées tout le jour durant.

J'ai pensé que ce serait amusant de constituer une liste de plaisirs simples pour vous donner à tous des idées de ce que j'entends par là, et pour déclencher vos propres idées. Evidemment, vous pouvez sans doute en trouver mille de plus, et il devrait aussi être précisé que les plaisirs d'une personne ne sont pas toujours des plaisirs pour d'autres.

1. Les baies... hummmm.
2. Marcher pieds nus dans l'herbe.
3. Ecouter de la bonne musique en voiture.
4. Prendre une longue douche relaxante.
5. Le café.
6. Un bon roman.

7. Du popcorn et un vieux film en DVD.
8. L'odeur de l'herbe fraîchement coupée.
9. Regarder le lever de soleil.
10. Se promener sur la plage.
11. Une douce course à pieds le matin.
12. Le yoga ou le stretching ou la méditation.
13. Se blottir dans le lit contre son partenaire.
14. Regarder le coucher de soleil.
15. Etreindre vigoureusement votre enfant.
16. Le bon vin.
17. Le chocolat noir.
18. Danser comme si vous étiez fou.
19. Raconter des blagues jusqu'à en avoir mal aux côtes.
20. Une longue conversation avec un ami cher.
21. Une « root beer » sur glace.
22. S'embrasser sous la pluie.
23. Paresseur un dimanche.
24. Se réveiller dans une maison propre.
25. Une chambre non encombrée.
26. Un banana split.
27. Les batailles d'oreillers.
28. Des frites et un milkshake au chocolat.
29. Chanter sous la douche, fortement.
30. Danser sous la pluie et piétiner dans les flaques.
31. Regarder votre enfant jouer.
32. Les cookies aux pépites de chocolat tout juste sortis du four.
33. Aider quelqu'un dans le besoin.
34. Faire sourire quelqu'un.
35. Une tarte faite maison.

36. Une excursion dans la nature.
37. S'allonger et regarder les étoiles.
38. Faire un château de sable.
39. Flotter dans l'eau.
40. Faire un petit somme l'après-midi.
41. Servir un petit déjeuner surprise au lit à votre conjoint.
42. Regarder vos enfants le matin de Noël.
43. S'allonger et lever les yeux vers les nuages.
44. Regarder l'océan.
45. Se faire masser.
46. Les pots de beurre de cacahuète de Reese.
47. Un sandwich de chez PB&J.
48. Du thé vert glacé.
49. Faire du pied.
50. Agir comme un fou en public.
51. Voir son épargne augmenter.
52. Voir sa dette diminuer.
53. Prendre un bain chaud.
54. Faire des bulles.
55. Une douce brise.
56. Le ressenti après une bonne séance d'entraînement.
57. Rayer quelque chose de votre liste de choses à faire.
58. Se blottir ensemble sous les couvertures un jour d'orage.
59. Les films des frères Coen.
60. Regarder vos enfants jouer au football.
61. Disputer une belle partie de basketball.
62. L'odeur d'un bloc notes neuf de marque Moleskine.
63. Ecrire sur du bon papier avec un bon stylo.
64. Un bureau rangé.

65. Le popcorn tout juste éclaté.
66. Une neige fraîche.
67. Swinger sur un swing.
68. Un sablé aux fraises fait maison.
69. Observer les animaux dans la nature.
70. Une boîte mail vide.
71. Faire l'école buissonnière.
72. Une nuit très lente et sensuelle avec votre partenaire.
73. Rester éveillé toute la nuit à parler.
74. Faire un pique-nique.
75. Nager la nuit tombée.

Les 4 lois de la simplicité, et comment les appliquer à votre vie

La simplicité est la sophistication ultime - Léonard de Vinci



Le problème de nombreux livres et guides qui vous apprennent à simplifier tout ce qui vous encombre, votre travail, votre bureau, votre vie, est qu'ils sont en général bien trop compliqués.

Nous avons besoin d'une méthode simple pour simplifier.

Cela fait presque une décennie depuis que j'ai pour la première fois essayé de simplifier ma vie, et pendant toutes ces années je me suis débattu avec le désordre, j'ai eu des hauts et des bas, j'ai essayé des dizaines de méthodes de simplification venant d'autant de sources différentes. Cela a été un voyage intéressant, bien que je ne le recommande pas à tout le monde. Si vous envisagez de simplifier un certain aspect de votre vie, vous ne voulez pas passer par toute cette confusion.

Donc j'ai résumé le tout en une simple méthode de 4 Lois de la Simplicité que vous pouvez utiliser dans tous les domaines de votre vie, et en fait dans votre vie en tant que t'elle :

1. Collectez tout en un seul endroit
2. Choisissez l'essentiel
3. Éliminez le reste
4. Organisez ce qui reste proprement et avec soin

La vie est vraiment simple, mais nous persistons à la rendre compliquée - **Confucius**

A titre d'exemple, regardons rapidement comment simplifier un tiroir. Disons que c'est le tiroir le plus mal rangé chez vous – il a des menus de plats à emporter de restaurants qui ont fermés il y a douze ans, des manuels d'ordinateurs qui utilisaient le DOS comme système d'exploitation, des outils dont vous n'avez aucune idée de la fonction, plus d'élastiques, de trombones, de baguettes chinoises que vous n'utiliserez jamais, des notes venant de votre incursion infortunée dans le hobby de la collection de cachets d'entreprise, des souvenirs de votre voyage à Mexico que vous préféreriez oublier, sans mentionner une odeur nauséabonde qui vous rappelle vos classes de sport.

Vous pourriez passer toute la journée à ranger ce désordre et toujours avoir du désordre (ou plus probablement, vous fermerez le tiroir et l'oublierez). Mais voyons comment la méthode en 4 étapes serait appliquée à notre tiroir :

1. Collecter. Sortez tout et faites-en une pile. Videz complètement le tiroir et empilez tout sur une table ou une étagère. Sortez vraiment tout, jusqu'au moindre bout de papier.

2. Choisissez. Prenez seulement les choses que vous aimez et utilisez et qui sont importantes pour vous. Triez la pile, en prenant seulement les choses essentielles. Soyez très sélectif. Mettez les choses importantes dans une pile à part, plus petite.

3. Éliminez. Jetez le reste. Vous savez que vous ne lirez jamais ces manuels à nouveau. Ne soyez pas sentimental à cette étape. Soit vous jetez tout dans un grand sac-poubelle, soit vous trouvez une nouvelle maison pour certains de ces objets si vous pensez que quelqu'un pourrait les utiliser – donnez-les à une œuvre caritative, ou donnez-les à un ami qui les aimerait. Et oui, vous devez jeter toutes les baguettes chinoises.

4. Organisez. Remettez les choses essentielles, proprement, avec de l'espace autour d'elles. Nettoyez le tiroir d'abord, bien sûr, et remettez toute pile de choses que vous avez choisies dans le tiroir, en groupant les objets semblables ensemble, et en laissant de l'espace autour des groupes. Avoir de l'espace autour des choses donne une apparence plus propre et plus simple à tout.

C'est tout. Vous avez à présent un superbe tiroir simplifié, avec (espérons-le) beaucoup moins d'odeur nauséabonde.

Cette méthode simple peut être appliquée à tous les domaines de votre vie. Ma suggestion est de vous focaliser sur un domaine à la fois, d'appliquer la méthode, et ensuite de passer au domaine suivant. Donc, si vous voulez juste simplifier quelques domaines dans votre vie, vous pouvez vous focaliser sur un domaine par semaine, mais si vous voulez simplifier votre vie entière, je ferai à votre place un domaine tous les quelques jours jusqu'à ce que vous ayez fini.

Voici quelques exemples de comment vous pouvez appliquer la méthode ci-dessus à d'autres domaines de votre vie :

Placards. Concentrez-vous sur une zone du placard à la fois – sur une étagère à la fois par exemple. Prenez tout ce qu'il y a sur l'étagère et faites-en une pile par terre. Prenez seulement les choses vraiment importantes que vous aimez et utilisez. Mettez le reste dans une boîte pour le donner. Remettez les choses importantes sur l'étagère, en groupant les objets semblables ensemble et en laissant de l'espace autour de ces groupes. Vous pouvez utiliser des boîtes de rangements pour les groupes d'objets, en utilisant des boîtes visibles et en les étiquetant. Ou laissez juste les étagères assez vides, en vous débarrassant de la majorité de vos objets. Passez à la zone suivante. Je vous suggère de laisser le sol de votre armoire vide – cela le rend beaucoup plus beau et plus simple à voir.

Votre bureau. Enlevez tout ce qu'il y a au-dessus de votre bureau (à part peut-être votre ordinateur et votre téléphone). Pour la surface de votre bureau je suggérerai de ne mettre que votre boîte de réception de documents et une belle photo ou deux, et rien d'autre. Mettez les fournitures de bureau dans un tiroir, et archivez les papiers. Jetez le

reste. Puis occupez-vous des tiroirs de votre bureau de la même manière, un à la fois, en laissant de l'espace dans chaque tiroir. C'est tellement plus relaxant de travailler dans un environnement simplifié. Une fois que vous avez fini votre bureau, faites-le avec vos murs.

Vos tâches de travail. Vous avez une longue liste de choses à faire ? Passez un peu de temps à ajouter tous les projets ou tâches auxquels vous pouvez penser à vos listes jusqu'à ce qu'elles soient aussi complètes que possible ([la méthode GTD](#) fonctionne bien pour cela). Ensuite choisissez seulement les tâches que vous voulez vraiment faire, ou qui vous donneront le plus grand bénéfice sur le long terme, et mettez ces tâches dans une liste séparée, plus courte. Le reste ? Voyez si vous pouvez éliminer les tâches, ou les déléguer, ou au moins les mettre dans une liste un jour/peut-être à considérer plus tard. Ensuite concentrez-vous seulement sur votre courte liste, en essayant de choisir les 3 tâches les plus importantes de votre liste chaque jour.

Vos engagements. Faites une liste de tous vos engagements dans votre vie, du travail à votre vie privée. Incluez les hobbies, les clubs, les groupes en lignes, les groupes civiques, les activités de vos enfants, les sports, ce que vous faites à la maison, etc. Tout ce qui prend régulièrement votre temps. Maintenant prenez les quelques engagements qui vous donnent vraiment de la valeur, de la joie, des bénéfices à long terme. Jetez le reste, si possible. Cela peut-être difficile de faire cela, mais vous pouvez sortir de vos engagements si vous dites juste aux autres que je vous n'avez plus le temps de vous en occuper. Cela vous laissera avec une vie qui aura uniquement les engagements que vous aimez vraiment et voulez faire. Laissez de l'espace autour d'eux, au lieu de remplir votre vie.

Votre garde-robe. Avez-vous vraiment besoin de 40 T-shirts ? Ou de 40 paires de chaussures ? Combien de jeans portez-vous vraiment ? Un tiroir ou une zone de placard à la fois, mettez tout sur votre lit, en une seule pile, choisissez les vêtements que vous aimez vraiment et portez régulièrement, donnez le reste, et remettez ceux que vous aimez dans les tiroirs ou dans le placard. Laissez de l'espace autour de vos vêtements – ne remplissez pas complètement vos tiroirs.

Une pièce. Si vous aimeriez simplifier vos pièces encombrées, commencez par le mobilier. Quels meubles aimez-vous et utilisez-vous ? Débarrassez-vous du reste. Maintenant videz toutes les surfaces planes de la pièce, des tables aux étagères jusqu'aux bureaux. Choisissez les choses que vous aimez, et débarrassez-vous du reste. Laissez les surfaces planes aussi vides que possible, en ne remettant que les quelques objets que vous aurez sélectionnés. Maintenant faites pareil avec les tiroirs et armoires. Et faites-le pour toutes les choses par terre qui ne sont pas des meubles, pour laisser le sol aussi vide qu'il soit humainement possible de le faire.

Votre boîte email. Vous avez une boîte email qui déborde ? Déplacez tous vos emails dans un dossier. Scannez ce dossier, en choisissant seulement quelques emails auxquels vous allez répondre en les mettant dans un dossier séparé. Effacez ou archivez le reste.

Quand vous simplifierez votre vie, les lois de l'univers deviendront plus simples; la solitude ne sera plus la solitude, la pauvreté ne sera plus la pauvreté, tout comme la faiblesse ne sera plus la faiblesse. - Henry David Thoreau

Soyez calme



Soyez calme.

Juste pour un moment.

Ecoutez le monde autour de vous. Sentez votre respiration aller et venir. Ecoutez vos pensées. Prêtez attention aux détails de ce qui vous entoure.

Soyez en paix avec le fait d'être calme.

Dans le monde moderne, l'activité et le mouvement sont les modes par défaut, si ce n'est avec nos corps, au moins avec nos esprits, avec notre attention. Nous courons toute la journée, faisant des choses, parlant, recevant des emails, envoyant et lisant des messages, cliquant d'une page web à une autre, d'un lien à l'autre.

Nous sommes toujours en fonction, toujours connectés, toujours pensants, toujours parlants. Il n'y a pas de moments pour être présent – et s'asseoir devant un ordinateur frénétique toute la journée, et devant une télévision hyperactive ne compte pas comme le fait d'être calme.

Cela a un prix : nous perdons ces moments pour la contemplation, pour observer et écouter. Nous perdons la paix.

Et encore pire : toute cette frénésie est souvent contre-productive. Je sais, dans notre société l'action est très importante – l'inaction est vue comme paresseuse et passive et non-productive. Cependant parfois trop d'action est pire que pas d'action du tout. Vous pouvez courir comme un fou, à vous démener comme un diable, et ne rien accomplir. Ou vous pouvez accomplir beaucoup – mais rien d'important. Ou vous pouvez dégrader les choses avec vos actions, les rendre pires que si vous étiez resté calme.

Et quand nous sommes forcés à être calme – parce que nous faisons la queue pour quelque chose, ou que nous attendons dans la salle d'attente du docteur – nous devenons souvent nerveux, et nous devons trouver quelque chose à faire. Certains d'entre nous utiliseront leur mobile, d'autres utiliseront un ordinateur portable ou un dossier avec des choses à faire ou à lire, d'autres vont gigoter. Etre calme n'est pas quelque chose auquel nous sommes habitués.

Prenez un moment pour penser à comment vous passez vos journées – au travail, après le travail, en vous préparant pour le travail, les soirs et les week-ends. Est-ce que vous

êtes tout le temps en train de courir ? Est-ce que vous lisez et répondez constamment à vos messages, vérifiant les news et les derniers flux d'informations ? Etes-vous toujours en train d'essayer d'avoir de nombreuses choses faites, supprimant des tâches de votre liste comme une machine, vous dépêchant pour accomplir votre planning ?

Est-ce que c'est comme cela que vous voulez passer votre vie ?

Si oui, que la paix soit avec vous. Si non, prenez un moment pour être calme. Ne pensez pas à ce que vous avez à faire, ou ce que vous avez déjà fait. Soyez juste dans le moment présent.

Puis, après une minute ou deux à faire cela, contemplez votre vie, et comment vous aimeriez qu'elle soit. Voyez votre vie avec moins de mouvements, moins de choses à faire, moins de précipitations. Voyez-la avec plus de calme, plus de contemplation, plus de paix.

Puis soyez cette vision.

C'est assez simple, en fait : tout ce que vous avez à faire est de vous assoir calmement un petit peu chaque jour. Une fois que vous êtes habitué à cela, essayez de [faire moins](#) chaque jour. [Respirez](#) quand vous sentez que vous allez trop vite. Ralentissez. Soyez présent. Trouvez le bonheur maintenant, dans le moment, au lieu d'attendre qu'il vienne.

Savourez la quiétude. C'est un trésor, et il est disponible pour nous, tout le temps.

—

Du Tao Te Ching:

Il n'est pas sage de la presser.

Raccourcir la respiration cause beaucoup de stress.

*Utilisez trop d'énergie, et
vous serez bientôt épuisé.*

Ce n'est pas la Voie Naturelle.

Quel que soit ce qui se met en travers de cette Voie

Ne durera pas longtemps.

Comment ne pas se presser

"La nature ne se presse pas, pourtant tout est accompli." ~ **Lao Tseu**



Considérez cette citation de Lao Tseu, le (peut-être mythique) père du Taoïsme : comment cela peut-il être vrai ?

Est-il possible de ne jamais se presser, mais de tout accomplir ?

Cela semble contradictoire dans notre monde moderne, où tout est empressé, où nous essayons d'entasser autant que nous pouvons dans chaque minute de la journée, où quand nous ne sommes pas occupés, nous nous sentons improductifs et paresseux.

En fait, souvent nous sommes en compétition en essayant de montrer à quel point nous sommes occupés. J'ai un millier de projets à faire ! Ah oui ? J'en ai 10 000 ! Le gagnant est la personne qui a l'agenda le plus fou, qui se presse d'une chose à l'autre avec l'énergie d'un oiseau-mouche, parce qu'évidemment cela veut dire qu'il a du succès et qu'il est important.

N'est-ce pas ?

Peut-être pas. Peut-être que nous jouons au mauvais jeu – nous avons été conditionnés pour croire que plus occupé est synonyme de meilleur, mais en fait **la vitesse d'accomplissement est moins importante que la concentration sur ce que nous faisons.**

Peut-être que nous allons à la mauvaise vitesse. Peut-être que si nous nous pressons continuellement, nous raterons la vie elle-même. Abandonnons cette obsession de la vitesse, et à la place ralentissons, arrêtons de nous presser, et apprécions la vie.

Et cependant accomplissons tout.

Voyons comment.

Un changement d'état d'esprit

L'étape la plus importante est la réalisation que la vie est meilleure quand vous allez à un rythme plus lent, plus relaxé, au lieu de vous presser et vous dépêcher en essayant d'entasser trop de choses chaque jour. A la place, tirez le meilleur de chaque moment.

Est-ce qu'un livre est meilleur si vous vous dépêchez de le lire, ou si vous prenez votre temps et vous perdez dedans ?

Est-ce qu'une chanson est meilleure si vous la parcourez, ou si vous prenez votre temps et écoutez vraiment ?

Est-ce que la nourriture est meilleure si vous la précipitez dans votre gorge, ou si vous savourez chaque bouchée et appréciez réellement sa saveur ?

Est-ce que votre travail est meilleur si vous essayez de faire 10 choses à la fois, ou si vous mettez complètement dans une tâche importante ?

Est-ce que votre temps passé avec un ami ou une personne chère est meilleur si vous avez une réunion pressée interrompue avec vos emails et vos SMS, ou si vous pouvez vous relaxer et vous concentrer réellement sur la personne ?

La vie est bien meilleure si vous ralentissez, et prenez votre temps pour la savourer, pour apprécier chaque moment. C'est la raison la plus simple pour ralentir.

Et donc, vous devrez changer votre état d'esprit (si vous étiez bloqué dans un état d'esprit pressé jusqu'à maintenant). Pour faire cela, admettez simplement que la vie est meilleure quand vous la savourez, que le travail est meilleur avec de la concentration. Ensuite engagez-vous à essayer, à faire quelques-unes des étapes ci-dessous.

Mais je ne peux pas changer !

Il y en aura parmi vous qui admettrons que ce serait bien de ralentir, mais que vous ne pouvez juste pas le faire... votre travail ne le permettrait pas, ou vous allez diminuer votre revenu si vous ne faites plus autant de projets, ou vous vivez dans une ville qui rend trop difficile le fait de ralentir. Ce serait un super idéal si vous viviez dans une île tropicale, ou à la campagne, ou si vous aviez un travail qui vous permette de contrôler votre agenda... mais ce n'est pas réaliste dans votre vie actuelle.

Je dis que c'est n'importe quoi.

Prenez la responsabilité de votre vie. Si votre travail vous oblige à vous presser, prenez-en le contrôle. Faites des changements dans ce que vous faites, dans la manière dont vous travaillez. Travaillez avec votre patron pour faire des changements si nécessaire. Et si c'est vraiment indispensable, vous pouvez éventuellement changer de travail. Vous êtes responsable de votre vie.

Si vous vivez dans une ville où chacun se dépêche, réalisez que vous n'avez pas à être comme tout le monde. Vous pouvez être différent. Vous pouvez marcher au lieu de conduire pendant les heures d'embouteillages. Vous pouvez avoir moins de réunions. Vous pouvez travailler sur moins de choses, mais de plus importantes. Vous pouvez être moins sur votre iPhone ou votre Blackberry, et être déconnecté parfois. Votre environnement ne contrôle pas votre vie – vous le faites.

Je ne vais pas vous dire comment prendre la responsabilité de votre vie, mais une fois que vous avez pris la décision, le *comment* deviendra apparent avec le temps.

Astuces pour une vie plus lente

Je ne peux pas vous donner un guide étape par étape pour ralentir, mais voici quelques choses à considérer et peut-être adopter, si elles fonctionnent dans votre vie. Quelques-unes d'entre elles peuvent nécessiter de grands changements, mais ils peuvent être faits avec le temps.

1. **Faites-en moins.** Diminuez vos projets, dans votre liste de tâches, et combien vous essayez d'accomplir chaque jour. Concentrez-vous non pas sur la quantité, mais la qualité. Prenez 2-3 choses importantes – ou même juste une chose importante – et travaillez dessus d'abord. Faites les tâches plus petites, de routine, plus tard dans la journée, mais donnez-vous le temps de vous concentrer. [A lire.](#)
2. **Ayez moins de réunions.** Les réunions sont généralement une grosse perte de temps. Et elles dévorent votre journée, vous obligeant à faire les choses que vous devez vraiment faire dans de petites périodes de temps, en vous faisant vous presser. Essayez d'avoir des blocs de temps sans interruptions, afin que vous n'ayez pas à courir d'une réunion à une autre.
3. **Pratiquez la déconnexion.** Ayez des moments où vous coupez vos appareils et vos notifications emails et vos machins. Des moments sans appels, où vous créez, où vous passez du temps avec quelqu'un, où vous lisez juste un livre, où vous marchez, où vous mangez en pleine conscience. Vous pouvez même vous déconnecter (gasp!) pour une journée entière, et vous ne serez pas blessé. Je le promets.
4. **Donnez-vous du temps pour être prêt et pour y être.** Si vous êtes constamment en train de courir vers vos rendez-vous ou d'autres endroits où vous devez être, c'est parce que vous ne vous donnez pas assez de temps dans votre agenda, pour vous préparer et voyager. Protégez votre agenda pour vous donner le temps pour ces choses. Si vous pensez qu'il vous faut simplement 10 minutes pour être prêt pour votre travail ou votre rendez-vous, donnez-vous peut-être 30 à 45 minutes afin que vous n'ayez pas à vous dépêcher, ou à faire votre maquillage dans la voiture. Si vous pensez que vous pouvez y être dans 10 minutes, donnez-vous peut-être 2 à 3 fois ce temps afin que vous puissiez y aller tranquillement et peut-être même arriver en avance.
5. **Entrainez-vous à être à l'aise en vous asseyant et ne faisant rien.** Une chose que j'ai remarqué est que quand les gens doivent attendre, ils deviennent impatients ou mal à l'aise. Ils veulent leur appareil mobile ou au moins un magazine, parce qu'attendre est une perte du temps ou quelque chose qu'ils ne sont pas habitués à faire sans se sentir gênés. A la place, essayez juste de vous asseoir, de regarder autour de vous, vous plongeant dans ce qui vous entoure. Essayez de faire la queue et de juste regarder et écouter les gens autour de vous. Cela demande de la pratique, mais après un certain temps, vous le ferez avec le sourire.
6. **Réalisez que si cela ne peut pas être fait, c'est OK.** Il y aura toujours demain. Et oui, je sais que c'est une attitude frustrante pour ceux d'entre vous qui n'aiment pas la paresse ou la procrastination, ou ne peuvent pas vivre sans une date limite ferme, mais c'est aussi la réalité. Il est probable que le monde ne va pas se terminer si vous ne faites cette tâche aujourd'hui. Votre patron peut

s'énerver, mais votre entreprise ne va pas s'effondrer et la vie va inévitablement continuer. Et les choses qui doivent être faites le seront.

7. **Commencer à éliminer ce qui n'est pas nécessaire.** Quand vous faites les choses importantes avec de la concentration, sans vous presser, il y aura des choses qui seront repoussées, qui ne seront pas faites. Et vous devez vous demander : à quel point ces choses sont nécessaires ? Qu'est-ce qui se passerait si vous arrêtiez de les faire ? Comment je peux les éliminer, les déléguer, les automatiser ?
8. **Pratiquez la pleine conscience.** Apprenez simplement à vivre dans le présent, au lieu de penser tellement à propos du futur ou du passé. Quand vous mangez, appréciez pleinement votre nourriture. Quand vous êtes avec quelqu'un, soyez pleinement avec eux. Quand vous marchez, appréciez votre environnement, où que vous soyez. [Lisez ceci](#) pour en savoir plus.
9. **Éliminez lentement les engagements.** Nous avons trop d'engagements, ce qui explique pourquoi nous courons tellement. Je ne parle pas juste du travail – projets, réunions et tout cela. Les parents ont des tonnes de choses à faire avec et pour leurs enfants et nous engageons trop avec nos enfants aussi. Beaucoup d'entre nous ont des vies sociales bien remplies, ou des engagements civiques, ou jouent à des sports en équipe. Nous avons des classes, des groupes et des loisirs. Mais en essayant d'entasser autant dans nos vies, nous détériorons la qualité de nos vies. Éliminez lentement les engagements – prenez-en 4 ou 5 essentiels, et réalisez que le reste, bien que ce soit bien ou important, ne peut juste pas s'intégrer à votre vie maintenant. Informez poliment les gens, avec le temps, que vous n'avez pas besoin de tenir vos engagements.

Essayez ces choses. La vie est meilleure quand elle n'est pas empressée. Et étant donné la nature fugace de la vie, pourquoi gâcher même un moment en se pressant ?

Rappelez-vous de la citation ci-dessus : si la nature peut tout accomplir sans se presser, vous aussi vous le pouvez.

Comment lâcher prise et pardonner



Nous avons tous été blessés par quelqu'un à un moment ou à un autre – nous avons été traités durement, notre confiance a été trahie, des cœurs ont été brisés.

Et même si cette douleur est normale, parfois elle persiste trop longtemps. Nous la revivons encore et encore, et avons du mal à lâcher prise.

Cela pose problème. Cela ne nous rend pas seulement malheureux, cela peut aussi peser sur nos relations ou les briser, cela peut nous distraire de notre travail ou de notre famille et d'autres choses importantes, cela peut nous rendre réticent à la découverte de nouvelles choses et de nouvelles personnes. Nous sommes piégés dans un cycle de colère et de peine, et nous passons à côté des beautés possibles de la vie.

Nous devons apprendre à lâcher prise. Nous devons être capables de pardonner, afin de pouvoir avancer et être heureux.

C'est quelque chose que j'ai appris à mes dépens – après des années à contenir de la colère envers un être proche, une colère qui provenait de mon enfance et des mes années adolescentes, et j'ai finalement lâché prise sur cette colère (il y a 8 ans à peu près). J'ai pardonné, et ça n'a pas seulement considérablement amélioré ma relation avec cette personne, cela m'a aussi aidé à être plus heureux.

Le pardon change votre vie.

Le pardon ne signifie pas que vous effacez le passé, ou oubliez ce qui s'est passé. Ça ne signifie pas non plus que l'autre personne changera son comportement – vous ne pouvez pas contrôler ça. Tout ce que ça signifie c'est que vous laissez aller la colère et la douleur, et que vous avancez vers un meilleur endroit.

Ce n'est pas facile. Mais vous pouvez apprendre à le faire.

Si vous contenez votre douleur, vous la revivez, et vous ne pouvez pas lâcher prise et pardonner, lisez donc certaines choses que j'ai apprises.

1. Engagez-vous à lâcher prise. Vous n'allez pas le faire en une seconde ni même en un jour. Ça peut prendre du temps de surmonter quelque chose. Donc engagez-vous à changer, parce que vous reconnaîtrez que cette douleur vous fait souffrir.

2. Pensez aux avantages et aux inconvénients. Quels problèmes vous cause cette douleur ? Est-ce que cela affecte vos relations avec cette personne ? Avec les autres ? Est-ce que cela affecte votre travail ou votre famille ? Est-ce que cela vous fait du mal ? Pensez à tous ces problèmes, et réalisez ce que vous devez changer. Puis pensez aux avantages du pardon – comment cela vous rendra plus heureux, vous libèrera du passé et de la douleur, améliorera les choses dans vos relations et votre vie en général.

3. Réalisez que vous avez le choix. Vous ne pouvez pas contrôler les actions des autres, et vous ne devriez pas essayer. Mais vous pouvez contrôler non seulement vos actions, mais vos pensées. Vous pouvez arrêter de revivre la douleur, et choisir d'avancer. Vous avez ce pouvoir. Vous avez seulement besoin d'apprendre comment vous exercer.

4. Ayez de l'empathie. Essayez ceci: mettez-vous à la place de cette personne. Essayez de comprendre pourquoi cette personne a fait ce qu'elle a fait. Commencez par présumer que cette personne n'est pas mauvaise, mais a juste fait quelque chose de mal. A quoi a-t-il pu penser, qu'est-ce qui a pu lui arriver dans le passé pour qu'il ait fait ce qu'il a fait ? Qu'a-t-il pu ressentir en le faisant, et qu'a-t-il ressenti après coup ? Comment se sent-il maintenant ? Vous n'êtes pas en train de dire que ce qu'il a fait est bien, mais plutôt que vous essayez de comprendre et d'avoir de l'empathie.

5. Comprenez votre responsabilité. Essayez de deviner comment vous avez pu être partiellement responsable de ce qui s'est passé. Qu'auriez-vous pu faire pour l'empêcher, et comment pouvez-vous l'empêcher d'arriver la prochaine fois ? Ça ne veut pas dire que vous en prenez la faute, ou que vous lui retirez toute responsabilité, mais que vous réalisez que nous ne sommes pas des victimes mais des acteurs dans la vie.

6. Concentrez-vous sur le présent. Maintenant que vous avez réfléchi au passé, réalisez que le passé est passé. Cela n'arrive plus en ce moment, sinon dans votre tête. Et cela pose problème – tristesse et stress. Concentrez-vous plutôt sur le moment présent. Qu'est-ce que vous faites en ce moment ? Quelle joie pouvez-vous trouver dans ce qui arrive en ce moment ? Trouvez de la joie dans la vie aujourd'hui, telle qu'elle est, et arrêtez de revivre le passé. Au fait, vous commencerez inévitablement à penser au passé, mais reconnaissez-le simplement, et revenez gentiment au moment présent.

7. Permettez à la paix d'entrer dans votre vie. Quand vous vous concentrez sur le présent, essayez de vous concentrer sur votre respiration. Imaginez que chaque expiration est la douleur et le passé, relâchés de votre corps et de votre esprit. Et imaginez que chaque inspiration est la paix, entrant et vous emplissant. Relâchez la douleur et le passé. Laissez la paix entrer dans votre vie. Et avancez, ne pensez plus au passé, mais à la paix et au présent.

8. Ressentez de la compassion. Enfin, pardonnez à la personne et réalisez qu'en pardonnant, vous vous autorisez à être heureux et à avancer. Ressentez de l'empathie pour les gens et souhaitez-leur du bonheur. Laissez votre amour pour eux, et pour la vie en général, grandir dans votre cœur. Cela peut prendre du temps, mais si vous êtes coincés à ce point, répétez certains des points précédents jusqu'à y parvenir.

Ce qu'il faut pour vivre avec légèreté

"Quelque soit ce que le moment présent contient, acceptez-le comme si vous l'aviez choisi." ~Eckhart Tolle



Aujourd'hui je vais suggérer un petit changement dans votre état d'esprit qui peut changer votre vie.

Je ne vais pas garder le suspens. Le voici : ne pensez pas à tout ce qui se produit comme étant bon ou mauvais. Arrêtez de juger, arrêtez de vous attendre à.

C'est un petit changement – tout ce que vous avez besoin de faire est dire "Ce n'était pas bon ou mauvais, cela s'est juste produit, c'est juste cela". C'est minuscule, mais cela demande de l'entraînement, et incroyablement, cela peut vous botter les fesses.

Pourquoi ? Parce qu'avec ce petit changement, vous ne serez plus ballotté de bas en haut en fonction des bonnes choses ou des mauvaises choses qui se produisent, en fonction du fait que les personnes (et leurs actions) soient bonnes ou mauvaises. Vous apprendrez à accepter les choses comme elles le sont, et à vous déplacer dans ce paysage en pleine conscience.

Vous ne vous attendrez plus à ce que de bonnes choses se produisent (ou de mauvaises choses), mais vous prendrez juste les choses comment elles viennent, et serez satisfait avec tout ce qui se produira. Cela veut dire que vous ne serez plus désappointé, ou malheureux.

*Quand certains voient certaines choses comme belles,
d'autres les voient comme laides.*

*Quand certains voient certaines choses comme bonnes,
d'autres les voient comme mauvaises.*

~ **Lao Tzu**

Un petit exercice

Pensez à quelque chose de bon qui s'est produit pour vous récemment, et comment cela a affecté votre état d'esprit. Maintenant pensez à quelque chose de mauvais qui s'est produit, et ce que cela a fait à votre état d'esprit.

Maintenant imaginez qu'aucun de ces événements n'étaient bons, et aucun mauvais. Ils se sont simplement produits, ils ont existés.

Comment cela change comment vous vous seriez senti comme résultat de ces évènements ? Comment cela change votre bonheur, votre humeur ? Comment cela change ce que vous faites en réaction ?

Quand vous arrêtez de juger les choses comme bonnes ou mauvaises, vous n'êtes plus chargé du fardeau des émotions de votre jugement, et pouvez vivre plus léger, plus libre.

Rien n'est bon ou mauvais

Hamlet a dit "Il n'y a rien de bon ou de mauvais, mais penser le transforme en l'un ou l'autre".

Il avait raison. Sans l'esprit humain, les choses se produisent juste, et elles ne sont pas bonnes ou mauvaises. C'est seulement quand nous utilisons nos filtres ou notre jugement qu'elles deviennent bonnes ou mauvaises, belles ou laides.

Une mauvaise herbe est une seulement une mauvaise herbe quand nous ne l'aimons pas. Les enfants sont seulement vilains si nous n'aimons pas leurs actions. La vie est terrible uniquement si vous la jugez aussi mauvaise.

Mais qu'en est-il de ces tragédies vraiment horribles, comme une épidémie ou un tsunami ou l'Holocauste ? Bien sûr, ces choses sont mauvaises ? Bien sûr, à travers la lentille du jugement dans lequel nous avons été éduqués, elles sont terribles. Mais encore une fois, enlevez le jugement et alors... elles se sont simplement produites. La mort et la cruauté nous rendront probablement toujours tristes, mais elles se sont toujours produites et le feront toujours, que nous les aimions ou non.

L'auteur et survivant de l'Holocauste Victor Frankl a écrit à propos d'une femme riche qui a survécu à l'Holocauste, et qui était reconnaissante pour l'expérience, bien qu'elle ait beaucoup souffert, parce que cela lui a ouvert les yeux. Cela l'a transformée. Je ne dis pas que l'Holocauste était bon mais peut-être que nous pouvons dire qu'il s'est produit. Cela sert de leçon – une que nous devrions écouter, par ailleurs, en ces jours de haine politiquement chargée, où nous accusons les immigrants et les minorités d'être la source de nos problèmes.

Il y a d'autres tragédies qui se produisent qui ne sont pas nécessairement mauvaises. Elles occasionnent des pertes dévastatrices, sans aucun doute, mais dans la vie il y aura toujours des pertes, et les gens mourront toujours. C'est la manière dont nous les jugeons qui détermine nos réactions, et détermine si nous sommes capables de les gérer en restant sain d'esprit.

De grandes attentes

La seconde moitié de ce changement est aussi petit, mais tout aussi important : laisser tomber les attentes. Non pas les baisser, mais les éliminer.

Pensez à cela : quand nous avons des attentes, et que les choses ne vont pas dans le sens que nous attendions (ce qui arrive assez souvent, car nous ne sommes pas de bons pronostiqueurs), nous sommes désappointés, frustrés. Ce sont nos attentes qui nous forcent à juger si quelque chose est bon ou mauvais.

Quand vous attendez quelque chose d'un ami, d'un collègue, d'un membre de votre famille, de votre conjoint, et qu'ils ne sont pas capables de le donner, alors cela vous

énerve, ou vous êtes déçus. Cela engendre la colère. Mais que se passe-t-il si vous n'avez pas d'attentes – alors leurs actions ne seraient ni bonnes ni mauvaises, ce seraient juste des actions. Vous pouvez les accepter sans frustration, colère, tristesse.

Que se passe-t-il si vous partez en vacances, à un endroit pour lequel vous avez de grandes attentes, et que ce n'est pas ce à quoi vous vous attendiez ? Vous serez amèrement déçu, alors même que ce n'est pas la faute de l'endroit – c'est juste ainsi que l'endroit est. C'est vos attentes qui sont en cause.

Quand les gens vous déçoivent, ce n'est pas leur faute. Ils sont juste ce qu'ils sont. C'est vos attentes qui sont en cause.

Le pourquoi

Mais pourquoi faire ce changement ? Pourquoi devrions-nous arrêter de juger ? Pourquoi devrions-nous arrêter d'avoir des attentes ?

Parce que les jugements nous bloquent de notre compréhension, et peuvent ruiner notre bonheur. Quand nous jugeons, nous ne cherchons pas à comprendre – nous sommes déjà arrivés à la conclusion. Si nous arrêtons de juger, nous nous autorisons à essayer de comprendre, et alors nous pouvons agir de manière beaucoup plus intelligente, parce que nous sommes mieux informés par notre compréhension.

Juger nous rend malheureux. Tout comme nos attentes.

Quand nous laissons les jugements derrière nous, nous pouvons vivre dans le moment présent, prenant ce qui vient comme n'étant ni bon ni mauvais, mais simplement pour ce que c'est. Nous pouvons arrêter de ruiner notre bonheur avec nos pensées, et commencer à vivre à la place.

Le comment

Donc comment commençons-nous à faire cela ? Par de petits pas, comme d'habitude.

1. Tout d'abord, commencez en étant plus conscient. Tout au long de la journée d'aujourd'hui, notez quand vous commencez à faire des jugements, notez quand vous avez des attentes, et quand les choses ne produisent pas en fonction de celles-ci. Avec le temps, vous en remarquerez de plus en plus, et serez plus conscient de ces types de pensées.
2. Ensuite, faites une pause à chaque fois que vous notez un jugement ou une attente. Respirez. Ensuite dites-vous, "Aucune attente, rien de bon ou mauvais". Répétez cela, laissez partir votre jugement ou vos attentes.
3. Troisièmement, essayez de voir les choses comme elles le sont, et de comprendre. Soyez curieux de savoir pourquoi les choses sont de la manière dont elles sont, pourquoi les gens agissent de la manière dont ils agissent. Enquêtez, pratiquez l'empathie, essayez de vous mettre dans la peau des autres personnes. Voyez le paysage de votre vie comme il est, sans le filtre des jugements ou des attentes.
4. Ensuite, prenez ce qui vient. Vivez-le, dans le moment. Réagissez de manière appropriée, sans sur-réagir parce que cela ne s'est pas produit comme vous l'espériez ou

le vouliez. Vous ne pouvez pas contrôler la vie, ou les autres, mais vous pouvez contrôler comment vous réagissez.

5. Ensuite acceptez. Quand les choses se produisent, comprenez pourquoi elles le font, sans jugement, et acceptez-les comme elles sont. Acceptez les personnes pour ce qu'elles sont. Acceptez-vous vous-même, sans jugement, tel que vous êtes. Cela demande de la pratique.

6. Enfin, sachez que le moment présent, étant tel qu'il est, contient aussi des possibilités infinies. Et ces possibilités sont ouvertes une fois que vous voyez les choses comme elles sont, sans jugement ou attentes.

Ralentissez... pour Apprécier la Vie



Je ne lis en général pas les emails transférés, mais j'en ai reçu un aujourd'hui qui a attiré mon attention. Il a été écrit par quelqu'un qui travaille pour Volvo en Suède, et il mentionne que chaque projet dans l'entreprise "prend 2 ans pour être finalisé, même si l'idée est simple et brillante. C'est une règle."

Apparemment le monde rapide de l'entreprise globalisée, qui se concentre sur les résultats immédiats, "contraste grandement avec les mouvements lents des Suédois. De leur côté, ils débattent, débattent, débattent, tiennent des quantités de réunions et travaillent en suivant un schéma lent. A la fin, cela génère toujours de meilleurs résultats".

Il raconte l'histoire suivante :

La première fois que je suis allé en Suède, un de mes collègues me prenait à mon hôtel chaque matin. C'était en Septembre, un peu froid et neigeux. Nous arrivions tôt à l'entreprise et il se garait loin de l'entrée (2000 employés se garaient dans ce parking). Le premier jour, je n'ai rien dit, tout comme le deuxième jour ou le troisième. Un matin j'ai demandé "Est-ce que tu as une place de parking fixe ? J'ai remarqué que nous nous garons loin de l'entrée même quand il y a des places plus proches." Et il me répondit : "Comme nous arrivons plus tôt nous avons le temps de marcher, et toute personne qui sera en retard aura besoin d'une place plus près, tu ne crois pas ?". Imaginez ma tête.

Il continue en me parlant d'un mouvement en Europe appelé [Slow Food](#) qui "établi que les personnes devraient manger et boire lentement, avec assez de temps pour goûter leur nourriture, passer du temps avec leur famille, leurs amis, sans se hâter. Le Slow Food va l'encontre de son alter-égo : l'esprit du Fast Food, et ce qu'il signifie pour notre art de vivre."

J'aime cette idée. C'est ce qui est au coeur du mouvement de la simplicité, tout comme de ceux qui essaient de vivre une vie frugale. Ce n'est pas juste à propos de réduire le désordre ou d'économiser de l'argent... C'est à propos de ralentir pour mieux apprécier la vie, de savourer les plus simples plaisirs de la vie, de rejeter à un certain niveau la

culture matérialiste dans laquelle nous baignons pour êtreindre nos semblables à la place. C'est à propos de changer nos valeurs et nos priorités.

Il continue :

Généralement, le mouvement questionne le sentiment "d'empressement" et de "folie" généré par la globalisation, alimentée par le désir "d'avoir de la quantité" (un statut de vie) plutôt que "d'avoir de la qualité", "la qualité de vie" ou "la qualité de l'être". Les Français, bien qu'ils travaillent 35 heures par semaine, sont plus productifs que les Américains ou les Britanniques. Les Allemands ont établis des semaines de 28,8 heures de travail et ont vus leur productivité augmenter de 20%. Cette attitude de lenteur a attiré l'attention des Etats-Unis, pupilles du rapide et du "fait le maintenant !".

Cette attitude anti-précipitation ne signifie pas qu'il faut faire moins ou être moins productif. Elle veut dire travailler et faire des choses avec une meilleure qualité, productivité et perfection, avec de l'attention pour les détails et moins de stress. Cela veut dire ré-établir les valeurs familiales et amicales, et le temps libre et de loisirs. Prendre le "maintenant", présent et concret, contre le "global", non défini et anonyme. Cela veut dire vivre les valeurs humaines essentielles, la simplicité de vivre.

Le mouvement plaide pour un environnement de travail moins coercitif, plus heureux, plus léger et plus productif où les êtres humains apprécient de faire ce qu'ils savent le mieux bien faire. Il est temps de stopper pour penser à combien les entreprises ont besoin de développer une qualité sérieuse sans précipitation, qui augmentera la productivité et la qualité des produits et des services, sans perdre l'essence de l'esprit.

Beaucoup d'entre nous ont une vie où nous courrons après le temps, mais nous le rattrapons seulement quand nous mourrons d'une crise cardiaque ou dans un accident de voiture en nous dépêchant pour être à l'heure. D'autres sont si anxieux de vivre le futur qu'ils oublient de vivre le présent, qui est le seul temps qui existe vraiment. Nous avons tous un temps égal tout autour du monde. Personne n'en a plus ou moins. La différence est dans ce que chacun d'entre nous faisons avec notre temps. Nous avons besoin de vivre chaque moment. Comme John Lennon l'a dit, "La vie est ce qui vous arrive pendant que vous êtes occupé à faire d'autres plans."

J'ai trouvé un site cool appelé [Slow Down Now](#) (Ralentissez Maintenant) qui offre quelques astuces pour ralentir, comme :

1. Buvez une tasse de thé, mettez vos pieds sur la table et regardez par la fenêtre.
Attention : ne faites pas cela si vous conduisez.
2. Passez un peu de temps de qualité dans la baignoire.
3. Ecrivez ces mots et placez-les où vous pourrez les voir : "[Le Multi-tâches est une Faiblesse Morale](#)"
4. Essayez de ne faire qu'une chose à la fois.

L'art du naturel: comment vivre simplement et sans artifices

« *La simplicité est l'essence du bonheur.* » – **Cedric Bledsoe**



Une grande part de la complexité de nos vies vient du fait que l'on essaye de sauver certaines apparences.

Une vie plus simple et plus heureuse peut être obtenue en laissant tomber ces apparences et en vivant simplement naturellement, sans prétentions ou ruses.

Laissez-moi vous donner quelques exemples :

- Il fut un temps où la garde-robe était importante pour moi – je voulais impressionner mes supérieurs et donc j'avais tout un tas de costumes (relativement) chers. Maintenant que j'ai décidé de ne plus attacher d'importance à ces apparences, je porte habituellement un short, un t-shirt et des sandales à toutes mes réunions. Je ne prétends pas être quelqu'un que je ne suis pas, et les gens peuvent m'aborder tel que je suis ou pas. Je suis plus heureux, et ma garde-robe et ma vie n'en sont que plus simples.
- J'ai aussi décidé qu'avoir une énorme maison luxueuse et une belle voiture de luxe n'était plus important pour moi (non pas que je les ai jamais eues d'ailleurs, mais je les désirais). Maintenant, je privilégie l'utilité, et je n'ai plus aucune dette.
- Il fut aussi un temps où j'essayais d'impressionner les autres avec mes connaissances, mon intelligence, mes compétences. J'essayais d'en faire étalage, ou d'en faire plus que je ne pouvais, juste pour impressionner les gens. Maintenant, je me préoccupe moins de tout ça et j'essaye juste de faire de mon mieux dans tout ce que je fais. Finalement, je suis davantage satisfait du travail que je fais, et les autres ont l'air d'apprécier également.

Ebranler ces prétentions, ces artifices, engendre la simplicité. C'est quand on essaye de s'accrocher à ses prétentions que les choses deviennent compliquées. Nous sommes aussi moins vrais, et moins honnêtes avec nous-mêmes.

Apprenez à vivre une vie plus simple et plus naturelle, et abandonnez vos prétentions une par une. Vous serez heureux de l'avoir fait.

Quelques idées pour commencer :

1. **Tenue:** Est-ce que vos habits visent à impressionner ? Devez-vous entretenir une garde-robe complexe et onéreuse pour maintenir cette image ? Comment pouvez-vous perdre ce besoin d'impressionner, et vous habiller de façon simple et fonctionnelle à la place ? Je ne dis pas que vous devriez porter des haillons (ou des sandales, comme moi). Mais si vous décidez que vous n'avez pas besoin d'impressionner qui que ce soit, vous pouvez laisser de côté certains « besoins » dans votre garde-robe et simplifier considérablement les choses.

2. **Toilette:** Je ne me soucie plus autant de ma toilette que j'ai pu le faire avant. Maintenant j'ai la tête rasée, et mes affaires de toilette sont réduites au minimum vital : savon, rasoir et crème à raser, déodorant, tondeuse électrique (pour les cheveux). Je n'ai pas besoin de produits pour les cheveux, d'after shave, de peigne, ou de beaucoup d'autres produits de beauté. Bien sûr, tout le monde ne vas pas se raser la tête, mais choisir un look plus naturel pourrait simplifier les choses : arrêtez de vouloir avoir un certain look, et vous pourrez diminuer grandement le nombre de produits de beauté et d'affaires que vous utilisez et que vous possédez.

3. **Langage:** Je connais beaucoup de gens qui utilisent un langage « impressionnant », souvent plein de jargon ou de termes académiques ou geek. Eh bien, ça peut peut-être impressionner certains, mais les gens cultivés savent que vous dissimulez un manque de compétence réelle derrière un langage compliqué. Parlez simplement, clairement, et votre véritable intelligence transparaîtra. Vous communiquerez également mieux – lisez-en plus dans mon livre.

4. **Décoration:** Presque toutes les maisons dans lesquelles j'entre sont remplies de choses décoratives, peut-être pour impressionner ou pour faire passer un certain message à propos de la maison. Je trouve qu'un style plus simple et plus naturel est mieux – enlevez tout ce que vous pouvez, jusqu'à laisser un minimum de choses belles et simples. Par exemple, sur mes murs il n'y a que trois œuvres d'art (toutes faites par mon père). Tout le reste dans ma maison est fonctionnel – rien de décoratif.

5. **Cadeaux:** Quand on essaye d'impressionner et de préserver les apparences, nous pouvons finir par dépenser beaucoup d'argent en cadeaux, en particulier pendant les vacances mais aussi aux anniversaires et en d'autres occasions. Et même si je pense que c'est super de montrer à une personne que vous tenez à elle avec un cadeau, est-ce que ça doit nécessairement être cher ? Ca ne peut pas être quelque chose fait maison, ou consommable, et être tout aussi gentil ? Ou peut-être que vous pourriez faire quelque chose de gentil pour quelqu'un, comme un massage ou les courses ou du babysitting ? Faites des choses simples, mais montrez que cela vous touche.

6. **Travail :** Ne faites pas les choses pour impressionner – vous finirez par faire des choses qui sont artificielles et fausses, et souvent vous prendrez trop de temps et échouerez, ou au moins montrerez vos limites. Même s'il n'y a rien de mal à avoir des limites (qui n'en a pas ?), vous devriez plutôt essayer de faire le mieux que vous pouvez faire, pas parce que vous voulez impressionner mais parce que vous voulez vous sentir bien à propos du travail que vous avez fait.

7. **Transports** : Laissez tomber la voiture qui impressionne – préférez le minimalisme et la fonctionnalité. J'ai un van parce que j'en ai besoin (oui, j'ai 6 enfants, et oui, je sais que ce n'est pas la meilleure façon de faire les choses simplement), mais si vous n'avez besoin que d'une petite voiture, prenez-en une. Ou peut-être que vous n'avez pas du tout besoin d'une voiture – est-ce que les transports publics ou un vélo peuvent suffire ? Je marche plus qu'avant, pour me déplacer, parce que je ne me soucie plus de ce que les gens peuvent penser du fait que je suis le seul par ici à me déplacer à pied. Au final, je fais plus d'exercice, et je profite davantage de l'extérieur. Oh, et j'aide un peu plus à utiliser moins de ressources.

8. **Appareils** : Devez-vous vraiment avoir le dernier gadget le plus performant (l'iPhone, le Palm Pre, l'Android), non pas parce que vous en avez besoin mais parce que vous voulez montrer aux gens que vous l'avez ? Je l'ai fait de nombreuses fois. J'ai acheté un Macbook Air, en me disant que j'avais besoin d'un ordinateur portable (ce qui était le cas) et que le Air était l'appareil le plus fonctionnel pour moi parce qu'il était léger et que c'était un Mac et que ses fonctions étaient plutôt minimalistes (j'en ai besoin simplement pour écrire et pour aller sur Internet). Mais en fait j'aimais simplement son design élégant et minimaliste. De la prétention, pas de la simplicité. Laissez tomber la prétention et ne prenez que ce dont vous avez besoin. (En passant, je ne regrette pas d'avoir pris le Air – j'adore vraiment l'utiliser et il convient très bien à mes besoins.)

Il y a bien d'autres façons de vivre une vie plus simple en vous débarrassant des artifices dans bien des domaines. Quels domaines avez-vous changé en abandonnant la prétention ? Quels domaines voudriez-vous changer ? Partagez en commentaires !

*« Si votre esprit n'est pas embrumé par des choses inutiles, alors c'est la plus belle saison de votre vie. » – **Wu-Men***

Pour aller plus loin

J'espère que vous avez apprécié ces articles [d'Habitudes Zen](#). Pour aller plus loin [cliquez ici pour lire les derniers articles d'Habitudes Zen](#) pour une vie plus heureuse et plus zen.

Vous pouvez aussi être intéressé par le livre de Léo Babauta, « [L'Art d'aller à l'essentiel](#) », que j'ai préfacé et que [vous trouverez au format papier en cliquant ici](#) ou au [format numérique en cliquant ici](#).

Vous êtes également libre de partager ce livre avec les personnes que vous souhaitez. Y a-t-il quelqu'un à qui vous tenez qui bénéficierait des conseils de ce livre ? Envoyez-lui une copie, cela lui fera plaisir :)

Et encore une fois, vivez une vie Zen et Heureuse !



Olivier Roland, blogueur de [Des Livres Pour Changer de Vie](#), [Blogueur Pro](#) et [Habitudes Zen](#).

Crédit photos :

Julien Lagarde , chiaralily , *Ian Sane* , localjapantimes , Nicolas Rivet