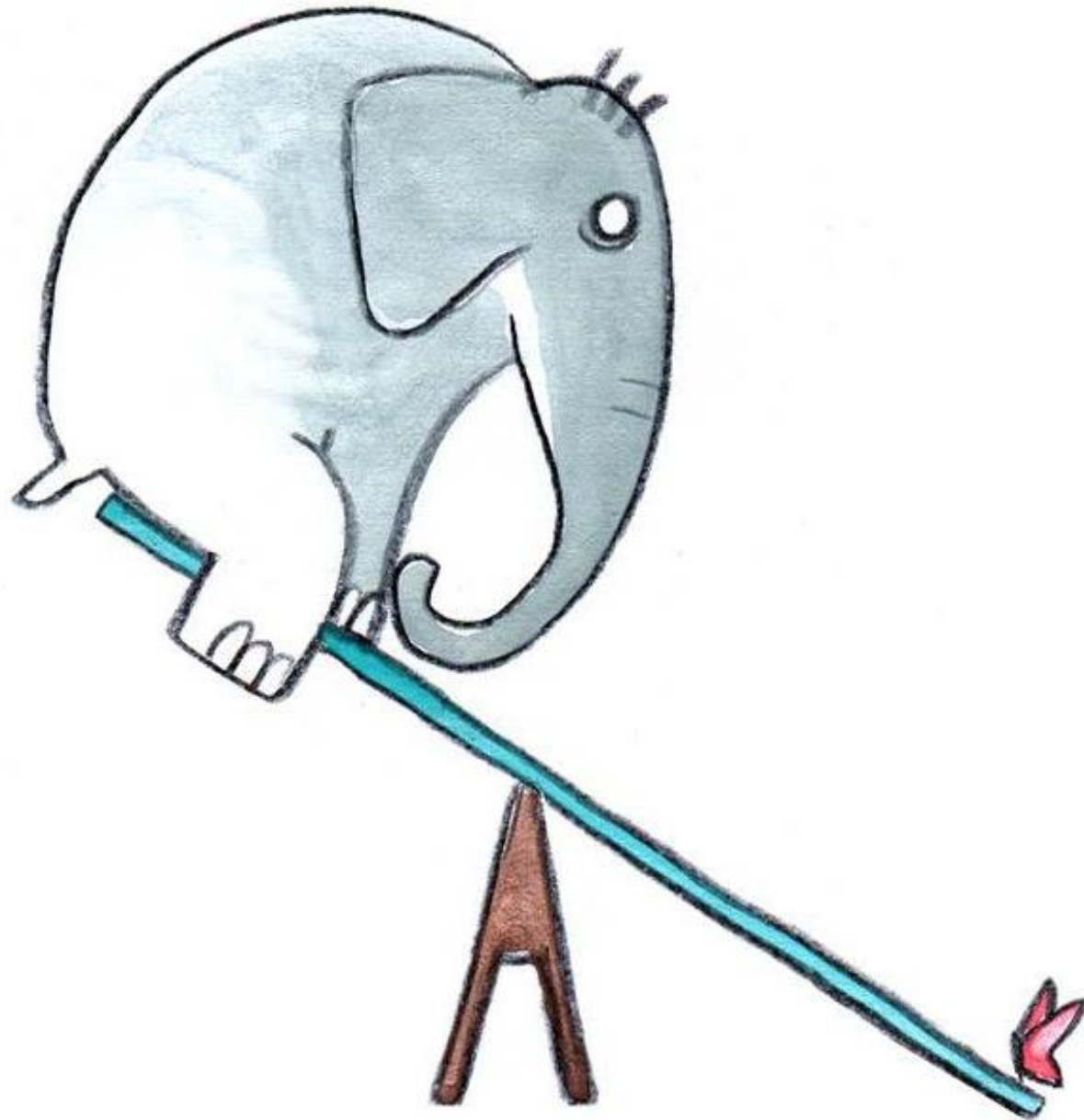


Développement personnel

LOI DE L'EFFORT INVERSÉ : LÂCHEZ PRISE !



un paradoxe

Si Lao-Tseu est le premier à introduire la notion de "**loi de l'effort inversé**", c'est le philosophe Alan Watts* qui la résume joliment :

"Quand vous essayez de rester à la surface de l'eau, vous coulez ; mais quand vous essayez de couler, vous flottez."

- dans "Éloge de l'insécurité" - Allan Watts est un philosophe, écrivain et conférencier anglo-américain (1915-1973), expert en religion comparée.



la quête de sécurité

Adapté à notre être intérieur, c'est la recherche incessante de la **sécurité** psychologique, et les efforts pour trouver des certitudes qui font que :

- ce à quoi nous résistons fortement persiste, car plus nous luttons pour échapper à nos problèmes, plus nous les rendons intenses,
- inversement, moins se préoccuper de ses soucis permet de mieux réussir à les gérer.

La loi de l'effet inversé met en jeu les facultés d'adaptation à la vie.



lâcher les "excès d'efforts"

Prenons l'exemple de **l'insomnie** : on part au lit avec l'idée fixe qu'on ne va pas réussir à dormir. Et plus on essaie de dormir, moins on y arrive... quand, épuisé, parfois résigné à passer une nuit blanche, on finit par s'endormir.

Quand on cherche à **résoudre un problème**, à avancer un travail qui bloque et que rien ne s'éclaircit ... on cherche, on cherche mais ça ne vient pas. En allant se coucher, on a de fortes chances de se réveiller le lendemain avec des solutions 😊



lâcher les "excès d'efforts"

”

Quand l'imagination et la volonté sont en conflit, antagonistes, c'est toujours l'imagination qui gagne, sans aucune exception.

Émile Coué



concrètement

- évitez de fuir l'anxiété, l'hésitation, la peur,
- lâchez prise et acceptez que les événements suivent leur cours,
- prenez de la distance avec ce qui pose souci
- autorisez-vous émotions et sentiments
- faites face aux réalités
- reconnectez-vous à l'instant présent ...



**Un grand merci pour vos likes et vos partages
qui nous soutiennent tous les jours !**

