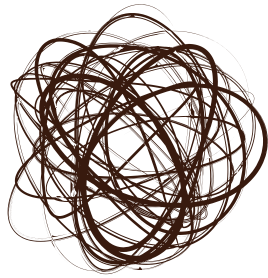
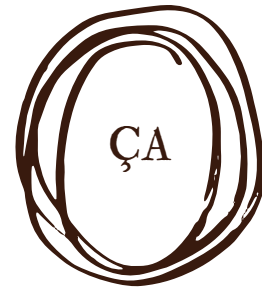


LE MÉMO DE L'ESSENTIALISME

ÇA



Non essentialisme



Essentialisme

ÉTAT
D'ESPRIT

TOUT POUR TOUT LE MONDE

”Je dois”

”Tout est important ”

”Comment trouver le temps de
tout faire ?”

MOINS MAIS MIEUX

”Je fais des choix”

”Il y a très peu de choses vraiment
importantes”

”À quoi dois-je renoncer ?”

FAÇON
D'AGIR

LA QUÊTE EFFRÉNÉE
DU TOUJOURS PLUS

Pare au plus pressé

Dit oui sans réfléchir

S’y prend au dernier moment et
doit donc forcer

LA QUÊTE MÉTHODIQUE
DE L'ESSENTIEL

Prend le temps de déterminer ce
qui est vraiment important

Dit non à tout sauf à l'essentiel

Écarte les obstacles au préalable,
afin de faciliter l'action

LE MÉMO DE L'ESSENTIALISME



FAÇON
D'AGIR

MÈNE UNE VIE
INSATISFAISANTE

Assume trop de responsabilité
pour pouvoir fournir un travail
de qualité

Sentiment de perte de contrôle

N'est pas sûr d'avoir réalisé
l'essentiel

Se sent débordé et épuisé

MÈNE UNE VIE PLEINE
DE SENS

Fait des choix qui lui
permettent d'accomplir un
travail remarquable

Sentiment de maîtrise

Accomplit ce qui doit l'être

S'épanouit