



# Les outils complémentaires

Ce contenu est un complément à la lecture de **LA BIBLE POUR BIEN GÉRER SON TEMPS** (collection L'essentiel du Management, ESF éditeur, disponible chez votre librairie) pour vous permettre une réappropriation efficace des principes développés dans le livre. Il est uniquement téléchargeable sur [www.capital.fr/management-outils](http://www.capital.fr/management-outils)



## Oser lâcher prise

Lâcher prise ne signifie aucunement renoncer à ses buts. Le lâcher-prise permet d'agir de façon différente ou différée. Penser de façon obsessionnelle à un problème peut se révéler complètement inefficace. Au contraire, s'en détacher provisoirement peut permettre à notre cerveau de faire émerger des solutions nouvelles et surtout de laisser encore plus de place à l'originalité et à la créativité.

« Si tu n'as pas ce que tu aimes, aime ce que tu as ! »

Antoine de Saint-Exupéry

Lâcher prise est un acte de confiance. Cela nécessite l'acceptation de ses limites, la capacité de faire avec ce qui est dans le présent, ainsi que la reconnaissance des différences entre les personnes. Refuser ce qui n'est pas conforme à ses désirs est pourtant un réflexe fréquent : le besoin de contrôle nous conduit à nous focaliser sur ce qui aurait pu être ou ce qui devrait être et à oublier ce qui est, *ici et maintenant*.

**Exercez-vous à reformuler les phrases suivantes dans une perspective de lâcher prise.**

*Exemple* : Je dois encore tondre la pelouse ce week-end...

→ Je vais profiter d'un bon bol d'air pendant deux heures.

J'ai encore un jour de retard pour mon rapport mensuel !

→ .....

Je suis nul en Excel...

→ .....

Mon patron me transmet toujours les dossiers à la dernière minute.

→ .....

La photocopieuse est bloquée : c'est toujours le vendredi à 17 h !

→ .....

J'ai encore choisi la mauvaise file d'attente !

→ .....

### Comment développer sa capacité à lâcher prise ?

Choisissez la manière qui peut vous y aider :

1. Sortez de vos habitudes et enrichissez votre vision du monde : *acceptez la prise de risque.*
2. Faites confiance aux autres : *acceptez de ne pas tout contrôler. La confiance, c'est un choix.*
3. Cultivez l'ouverture : *acceptez le nouveau et l'inattendu.*
4. Adaptez vos attentes aux événements et apprenez de l'échec : *acceptez vos limites.*
5. Ne restez pas enchaîné au passé : *sachez vous réinventer.*
6. Cultivez une vision positive de vous-même : *acceptez vos qualités.*
7. Trouvez un moyen qui vous permette d'être dans le moment présent : *pour vous connecter à l'instant présent, déconnectez-vous du numérique.*