

LA LOI DU MOINDRE EFFORT

La loi du moindre effort a été popularisée par **Deepak Chopra** dans son livre d'auto-assistance de 1994, « Les sept lois spirituelles du succès ». Selon cette loi, nous devons accepter les choses que nous ne pouvons pas changer, cesser de lutter contre ce qui se passe et cesser de nous inquiéter et d'être anxieux pour l'avenir. La vie peut parfois être imprévisible, mais s'efforcer de contrôler l'issue des événements signifie lutter contre ce qui devrait être et ce que l'univers vous réserve.



LA VOIE DE LA RÉSISTANCE MINIMALE

Cette théorie a été proposée sous le terme « L'inertie mentale et la loi du moindre effort » et a été théorisée par Guillaume Ferrero, un philosophe français, et publiée dans un article qu'il a écrit pour la « Revue philosophique de la France et de L'Étranger » en janvier 1894. Le principe fait référence au chemin dit **de moindre résistance**, un concept basé sur la moindre résistance au mouvement vers l'avant d'une entité parmi « un ensemble de chemins alternatifs ».

LES 3 ENGAGEMENTS REQUIS POUR LA LOI DU MINIMUM D'EFFORT

La Loi du moindre effort nécessite au moins 3 engagements principaux que vous devez absolument prendre si vous voulez la mettre en pratique et obtenir des résultats immédiats.

Le premier engagement est celui de l'**Acceptation** qui conduira ensuite à créer l'Abondance. Cet engagement doit être considéré comme l'étape la plus importante dans la pratique de ce principe, et c'est souvent la plus difficile. Cela ne signifie pas que vous vous asseyez et que vous laissez la vie passer sans vous soucier de vos objectifs ou de vos aspirations. **L'acceptation signifie** que lorsque des événements ou des situations négatives vous arrivent, comme la perte de votre emploi ou le départ de votre partenaire, vous ne vous attardez pas sur des pensées négatives. Il ne s'agit pas de se résigner et de vivre passivement les événements, mais de les accepter et **de ne pas se laisser influencer négativement.**

Le deuxième engagement requis par la Loi du moindre effort est d'assumer ses responsabilités. La Loi du moindre effort ne signifie pas se chercher des excuses pour ne pas essayer de faire quelque chose. C'est au contraire accepter la situation dans laquelle vous vous trouvez et prendre la responsabilité de votre vie en posant des gestes concrets pour prendre la direction que vous souhaitez prendre à l'avenir.

Le troisième engagement est de lâcher prise. Une cause majeure d'anxiété est le désir de tout contrôler, mais vous ne pouvez pas contrôler tous les événements du monde ou toutes les mauvaises situations dans lesquelles vous pourriez vous trouver. Nous devons nous soumettre au processus et permettre à l'Univers de nous emmener là où nous devrions aller.

Nous devons mettre de côté notre désir de contrôler tout ce qui se passe autour de nous et permettre à la vie de se dérouler comme elle est prévue. C'est un chemin très compliqué parce que nous sommes tous humains et pouvoir accepter passivement des situations négatives ou abandonner notre attitude d'hyper-contrôle n'est pas facile. Ce n'est qu'en exerçant notre Esprit à abandonner tout cela que nous pourrions vivre une vie paisible et être imperméable aux négativités extérieures. Chaque jour, nous pouvons prendre des mesures qui peuvent nous aider à appliquer cette loi. Voyons quels sont ces comportements.

OBSERVER LA NATURE

L'herbe ne se force pas pour pousser. Les fleurs s'épanouissent sans résistance. Le soleil se lève et se couche chaque jour. Les oiseaux ne meurent pas de faim, ils mangent ce qu'ils trouvent. Les arbres poussent jour après jour, comme il se doit. Aucune de ces choses n'a besoin de réfléchir à ce qu'il faut faire, elles le font tout simplement.

Observer la nature peut vous apprendre beaucoup sur la façon de vivre votre vie.

AVOIR CONFIANCE DANS L'UNIVERS

La façon la plus simple de permettre ce qui devrait être est d'avoir foi en l'Univers. Il est facile d'être confiant lorsque tout se passe à merveille. Cependant, rappelez-vous que ce n'est pas parce que vous n'obtenez pas ce que vous voulez que vous n'êtes pas sur la bonne voie, c'est là qu'intervient la Foi.

RÉSISTER À L'IMPULSION DE VOULOIR RÉAGIR

Il existe de nombreux types de personnes dans ce monde, et vous ne les aimerez peut-être pas toutes, car certaines peuvent adopter des comportements différents de ceux que vous attendez d'eux. Cependant, réagir avec négativité ne fera que vous faire sentir mal. Imaginez une bulle invisible autour de vous et qui vous protège du négatif et ne laisse entrer que l'énergie positive.

ACCEPTER VOS SENTIMENTS

S'il est important de fournir un effort pour maintenir une énergie positive et essayer de ne pas laisser la mauvaise humeur s'installer, il nous arrive parfois de sombrer dans la tentation de nous laisser submerger par la négativité. De mauvais jours peuvent arriver à tout le monde et nous continuerons à en avoir à l'avenir. Essayer de vous forcer à vous sentir heureux ne fera qu'attirer davantage l'attention sur votre mauvaise humeur. Parfois, il vaut mieux céder à votre mauvaise journée, faire ce que vous pouvez pour prendre soin de vous et recommencer demain. Tout passe et même les négativités sont passagères et laisseront bientôt place à la sérénité alors que les nuages s'éclaircissent après une mauvaise journée et que le soleil brille à nouveau.

Source : <https://deepakchoprameditation.fr/la-loi-du-moindre-effort/>