

# LE MINIMALISME DIGITAL

de Cal Newport

14h /semaine

150 fois /jour

Digital Minimalism  
Choosing a Focused Life in a Noisy World

Cal Newport

1. le désordre est coûteux

2. l'optimisation est importante

3. l'intentionnalité est gratifiante

- éviter règles trop vagues ou strictes

- planifier les activités alternatives

- ne l'abordez pas comme un detox

minimalisme digital

"tout le malheur des hommes vient... de ne pas savoir demeurer en repos, dans une chambre"

solitude