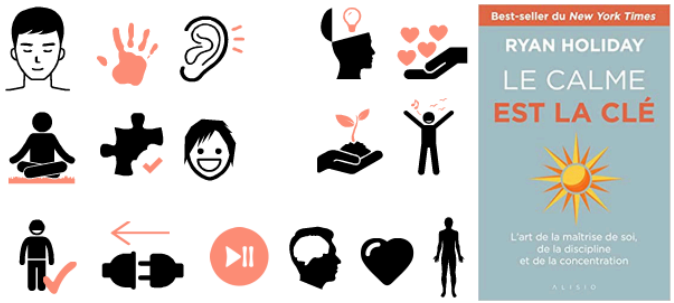
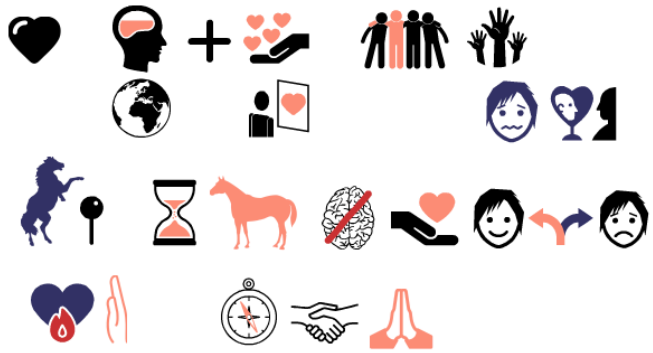
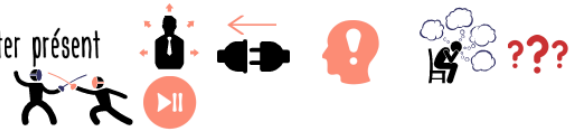
LE CALME EST LA CLÉ de Ryan Holiday





- rester présent

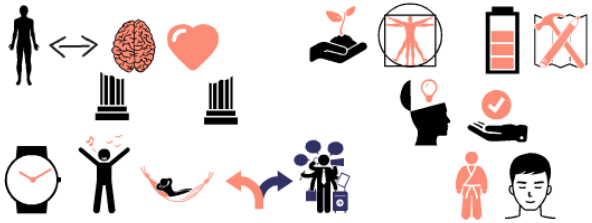


- limiter les stimuli

- tenir un journal

- cultiver le silence

- trouver la confiance, éviter l'égo



- se promener

- développer une routine

- se débarrasser de ses affaires

- dormir

- choisir la vertu

- faire attention à la convoitise

- en avoir assez

- cultiver ses relations