

TROUBLÉ(E), PERTURBÉ(E) ?

Reprends le pouvoir sur ton espace et ton esprit !

MOINS DE DÉSORDRE, MOINS DE STRESS,
PLUS DE CLARTÉ, PLUS DE LÉGÈRETÉ. ♥

Un intérieur encombré reflète souvent un mental surchargé. En allégeant ton espace, tu allèges aussi ton esprit. Pas à pas, tu vas retrouver calme, énergie et sérénité.

Tu mérites de te sentir bien chez toi et en toi.

Un espace serein crée un esprit serein.



Chaque petit pas compte. Pour toi. Pour ton bien-être. Pour ta vie.

POURQUOI ES-TU PERTURBÉ(E) ?



TROP DE CHOSES = TROP DE CHARGES MENTALES

Voir le désordre chaque jour épuise ton cerveau et augmente ton stress.



LA PRESSION DE TOUT GÉRER

Tu as l'impression de ne jamais avoir assez de temps, ni d'énergie pour tout faire.



L'INDECISION ET LA CULPABILITÉ

Tu ne sais pas par où commencer, tu culpabilises de jeter ou de te séparer.



LE CYCLE ÉPUISEMENT - DÉBOREMENT

Plus tu es fatigué(e), plus c'est difficile d'agir, et plus le désordre s'accumule.



LE MANQUE DE REPÈRES ET DE MÉTHODE

Sans plan clair, tu te sens perdu(e) et vite découragé(e).

CE QUE LE DÉSORDRE TE COÛTE



Fatigue mentale et émotionnelle



Stress, anxiété, irritabilité



Perte de temps et d'efficacité



Sentiment d'être dépassé(e)



Moins de plaisir au quotidien



Impact sur ton sommeil et ta santé



Moins de confiance en toi

MAIS SOUVIENS-TOI...



TU N'AS PAS BESOIN D'ÊTRE PARFAIT(E).
TU AS JUSTE BESOIN DE COMMENCER.

Un petit pas aujourd'hui peut transformer ton demain.

LE PLAN POUR RETROUVER CALME ET CLARTÉ

1



ACCEPTER

Accepte là où tu en es, sans jugement. Tu fais de ton mieux. C'est déjà énorme !

2



RESPIRER

Fais une pause. Respire profondément. Reviens à l'instant présent. Calme ton esprit.

3



CLARIFIER

Choisis UNE zone, UNE catégorie, UNE priorité. Ne tout fais pas à la fois.

4



AGIR PETIT À PETIT

Fixe-toi un mini objectif réaliste (15 minutes suffisent). Chaque petite action compte !

5



APPRÉCIER & CÉLÉBRER

Remercie-toi pour chaque pas. Savoure l'espace libéré, la légèreté retrouvée, la fierté d'avancer.

TA PHRASE BOOST
Je choisis la sérénité plutôt que le stress. Un espace en ordre, un esprit en paix.

MES OUTILS ANTI-STRESS



RESPIRATION : 4-7-8

Inspire 4 sec, retiens 7 sec, expire 8 sec. Répète 3 fois.



ANCRAGE

Reviens à tes 5 sens. Regarde, touche, écoute, respire, savoure.



MOUVEMENT

Bouge ton corps quelques minutes pour relâcher les tensions.



VISUALISATION

Imagine ton intérieur rangé, lumineux, apaisant. Ressens cette sérénité.

MON ENGAGEMENT

Aujourd'hui, je choisis de...

- Me libérer du superflu.
- Prendre soin de moi.
- Créer un espace qui me ressource.
- Avancer à mon rythme, sans pression.
- Croire en moi et en ma capacité à changer les choses.

Je mérite un intérieur qui me fait du bien !



MES RESSOURCES



PLANIFIER

Un planning simple pour t'organiser sans te surcharger.



S'ENTOURER

Demande du soutien si besoin. Tu n'es pas seul(e) !



S'INSPIRER

Lis, écoute, suis des comptes qui te motivent.



ÊTRE INDULGENT(E)

Il y aura des hauts et des bas. L'important est de ne jamais lâcher.

RAPPEL BIENVEILLANT



Les jours difficiles font partie du chemin. Sois doux(ce) avec toi. Chaque effort compte. Tu avances, et c'est l'essentiel.

Moins de désordre, plus de vie. † Moins de stress, plus de toi.