

Remue ménage

7 jours pour une vie
plus joyeuse et légère



*Et si vous aviez besoin d'un coup de
main pour atteindre les étoiles*

*Débuté une routine de tri
dans ta tête et dans ta vie !*

REMUE MÉNAGE !

MON ESPRIT

méditer : prends 5 bonnes minutes par jour pour te poser, respirer méditer ! CALME

écrire : Comment je me sens aujourd'hui ? Est ce que je me sens stressée, pourquoi ? Qu'est ce que je peux faire ? 3 choses pour lesquelles je me sens reconnaissante ?

se concentrer : Décide d'être PRESENTE pour toi, pour les autres. Décide de passer moins de temps sur les écrans : fixe ta limite en heure / minutes et tiens là !

MON CORPS

se nourrir : bois, sois attentive à ce que tu manges, regarde si c'est de la bonne énergie et si c'est bon pour toi, prends le temps, savoure !

bouger : une petite séance de yoga, 10000 pas par jour, un run... libère tes endorphines au moins 30 minutes !

Pense positif : en ouvrant les yeux et en les fermant, repense à tout ce que tu as fait de bien et de beau dans ta journée et combien tu es fantastique !

MON ENVIRONNEMENT

nettoyer : Réfléchis à ce que tu repousses comme ménage depuis des jours et qui charge ton mental. Choisis un jour et go...

organiser : Nettoyer c'est top, trouver l'organisation qui nous permettrai de ne plus perdre de temps c'est encore mieux ! Action !

améliore/ optimise : Poses toi là où c'est propre et rangé, profite, ressens la bonne énergie et réfléchis à ce que tu pourrais optimiser.

Chaque jour, coche et célèbre tout ce que tu as réalisé.

Pour écrire, utilise les espaces des pages suivantes ou un carnet de ton choix !

JOUR 1

- 5 minutes de méditation
- écrire
- temps distraction
- bouger 30 minutes
- manger en conscience
- affirmation, pensée +
- rangement orga j1

JOUR 4

- 5 minutes de méditation
- écrire
- temps distraction
- bouger 30 minutes
- manger en conscience
- affirmation, pensée +
- rangement orga j4

JOUR 7

- 5 minutes de méditation
- écrire
- temps distraction
- bouger 30 minutes
- manger en conscience
- affirmation, pensée +
- rangement orga j7

JOUR 2

- 5 minutes de méditation
- écrire
- temps distraction
- bouger 30 minutes
- manger en conscience
- affirmation, pensée +
- rangement orga j2

JOUR 5

- 5 minutes de méditation
- écrire
- temps distraction
- bouger 30 minutes
- manger en conscience
- affirmation, pensée +
- rangement orga j5

JOUR 3

- 5 minutes de méditation
- écrire
- temps distraction
- bouger 30 minutes
- manger en conscience
- affirmation, pensée +
- rangement orga j3

JOUR 6

- 5 minutes de méditation
- écrire
- temps distraction
- bouger 30 minutes
- manger en conscience
- affirmation, pensée +
- rangement orga j6

Décide ce que tu veux ranger et organiser chaque jour (pièces, armoires, dossiers, projets...)

JOUR 1

.....
JOUR 2

JOUR 3

.....
JOUR 4

JOUR 5

.....
JOUR 6

JOUR 7

.....



J'ECRIS-JOUR 1

COMMENT JE ME SENS ? EST-CE QUE J'AI ÉTÉ STRESSEE ? POURQUOI ? QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?
TROIS CHOSES POUR LESQUELLES JE SUIS RECONNAISSANTE



J'ECRIS-JOUR 2

COMMENT JE ME SENS ? EST-CE QUE J'AI ÉTÉ STRESSEE ? POURQUOI ? QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?
TROIS CHOSES POUR LESQUELLES JE SUIS RECONNAISSANTE



J'ECRIS-JOUR 3

COMMENT JE ME SENS ? EST-CE QUE J'AI ÉTÉ STRESSÉE ? POURQUOI ? QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?
TROIS CHOSES POUR LESQUELLES JE SUIS RECONNAISSANTE



J'ECRIS-JOUR 4

COMMENT JE ME SENS ? EST-CE QUE J'AI ÉTÉ STRESSEE ? POURQUOI ? QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?
TROIS CHOSES POUR LESQUELLES JE SUIS RECONNAISSANTE



J'ECRIS-JOUR 5

COMMENT JE ME SENS ? EST-CE QUE J'AI ÉTÉ STRESSEE ? POURQUOI ? QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?
TROIS CHOSES POUR LESQUELLES JE SUIS RECONNAISSANTE



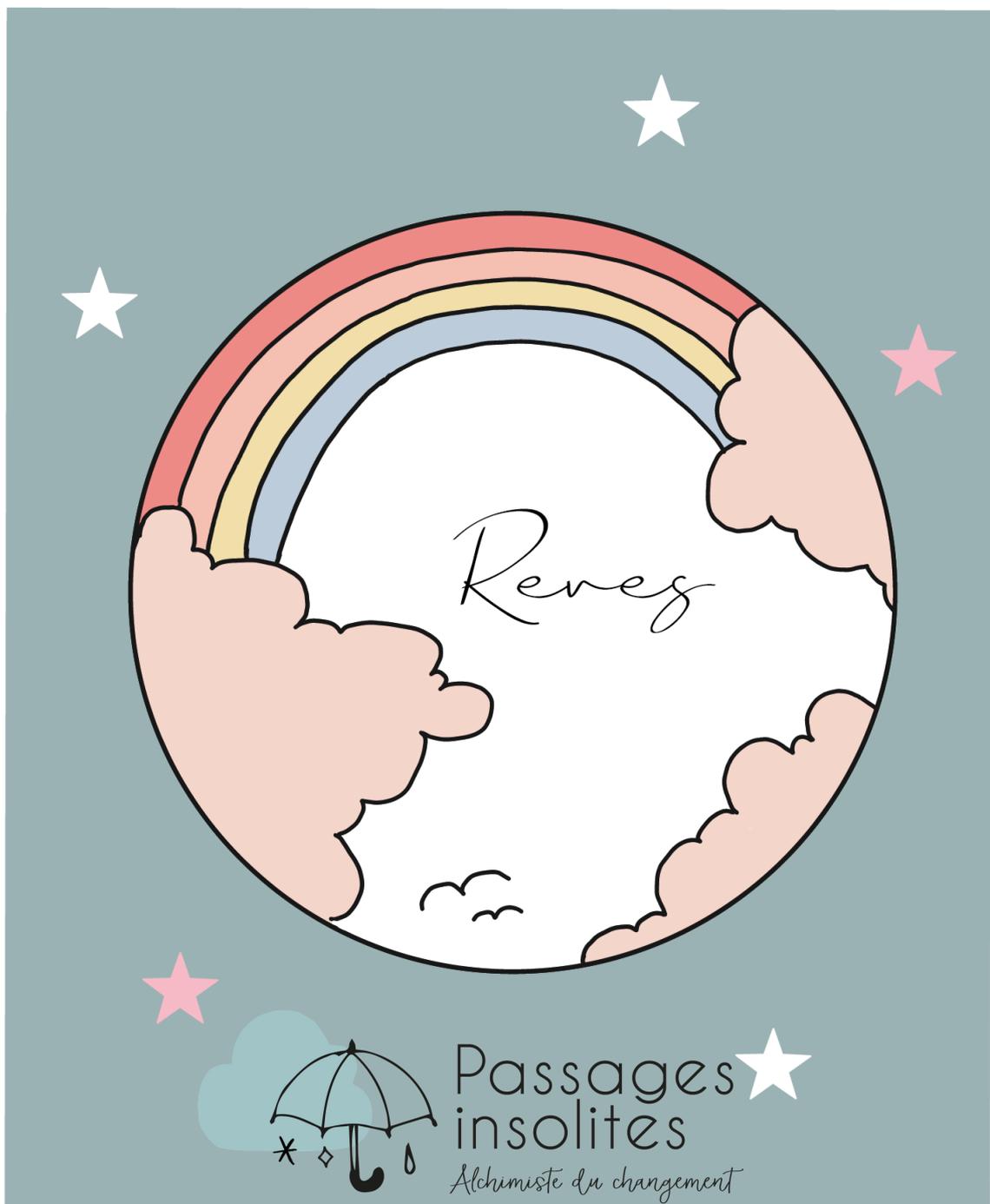
J'ECRIS-JOUR 6

COMMENT JE ME SENS ? EST-CE QUE J'AI ÉTÉ STRESSEE ? POURQUOI ? QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?
TROIS CHOSES POUR LESQUELLES JE SUIS RECONNAISSANTE



J'ECRIS-JOUR 7

COMMENT JE ME SENS ? EST-CE QUE J'AI ÉTÉ STRESSEE ? POURQUOI ? QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?
TROIS CHOSES POUR LESQUELLES JE SUIS RECONNAISSANTE



*le futur appartient à
ceux qui croient en la
beauté de leurs rêves*

ELEANOR ROOSEVELT