

FICHE METHODE

Tout Ranger Chez Soi

A woman with dark hair and large hoop earrings is shown from the chest up, wearing a white tank top. She is making a peace sign with her right hand, holding it up near her face. The background is a light blue gradient.

**4 exercices
indispensables
avant de
commencer**

BEAU & BIEN RANGÉ

Bonjour et merci de votre intérêt !

Vous avez envie de vous lancer dans un grand tri et rangement de votre chez vous ?
Ouiiii ! Je suis ravie pour vous et je vous assure que même si cela vous paraît insurmontable, fastidieux, chronophage... vous serez fier(e) et satisfait(e) une fois votre mission accomplie. Si si, je vous jure !

En revanche, je ne peux que vous conseiller de bien vous préparer et vous organiser pour que ce projet arrive à bout avec le plus de sérénité possible. C'est pourquoi je vous ai préparé 4 exercices que je vous conseille de réaliser avant de vous lancer !

Prenez ce temps pour vous, pour analyser la situation, vos envies... Votre motivation n'en sera que plus forte et le résultat encore plus en phase avec vos attentes profondes !

Une fois ces exercices faits, vous pourrez aussi avoir besoin

- Fiche méthode pour faire le tri une bonne fois pour toute
- Fiche pratique pour s'organiser pour passer à l'action
- Planning de désencombrement
- Répertoire des bonnes adresses pour désencombrer

A vous de jouer !



Manon Posty Sworowski
Home Organiser

PS : Je reste bien évidemment à votre écoute. N'hésitez pas à me partager vos avancées, vos réussites, vos doutes et les avants/après ! :)



Exercice #1 : La Tiny House

Objectif : apprendre à identifier ses essentiels et ce dont vous avez réellement besoin.

Pour des raisons imaginaires sans gravité mais importantes, vous êtes obligés d'aller vivre dans une Tiny House (style mobil-home) pendant 2 mois. Une confortable maison miniature, toute équipée, meublée et connectée, d'où vous continuez à travailler et vaquer à vos activités quotidiennes.

Vous avez une semaine pour choisir ce que vous emportez avec vous. Quels livres, quels vêtements, quels jeux pour les enfants, quels objets indispensables au quotidien glissez-vous dans votre grande valise et 2/3 cartons.

La liste de ce que j'emporte avec moi sans hésiter !

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐



Exercice #2 : Le Grand Tour de La Maison

Objectif : prendre le temps de vous connecter à votre ressenti pour discerner ce que vous aimez chez vous, et à l'inverse, ce qui vous pèse et que vous voulez changer.

Cet exercice consiste à vous asseoir au calme 5 à 10mn dans toutes les pièces de votre maison. Prenez le temps dans chaque espace de vous poser dans un fauteuil, sur le lit, par terre... dans le silence et d'observer ce qui vous entoure, ce que vous ressentez. Lâcher prise et laissez vous aller à votre ressenti, vos sensations, vos émotions...

Pour chaque espace, notez (page 5) tous les petits et grands détails que vous adorez, ce que vous appréciez, ce qui vous dérange voir vous agace, ou que vous n'aimez pas : ambiance, luminosité, peinture, meuble, agencement...

Une fois le tour de la maison fait, rendez-vous page 6.

Qu'en concluez-vous ?

- Comment vous sentez-vous chez vous ?
- Quelle sensation éprouvez-vous dans chaque pièce ?
- Etes vous enthousiaste quand vous rentrez chez vous ?
- Quels sont les endroits où vous vous sentez bien ?
- A l'inverse, quels sont les espaces ou vous vous sentez moins bien ?
- Qu'est-ce que vous n'aimez pas/plus ?

ANALYSER LA SITUATION

Pièce

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Pièce

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Ce que je retiens de mon voyage dans mon intérieur

[illegible]



Exercice #3 : La Liste des Solutions

Objectif : s'attaquer aux petits détails du quotidien qui pèsent et polluent notre charge mentale

En complément de l'exercice 2, notez toutes les choses qui vous agacent au quotidien pendant les 10 prochains jours. Tous ces petits ou grands détails qui vous irritent mais que vous chassez vite de votre esprit "je verrai plus tard...". Une fois la liste faite, pour chacun, énoncez une solution, une astuce qui pourraient régler ce problème. Puis, une deadline pour vous en occuper !

Exemple d'anecdote #1

"Mon conjoint me demande de laisser les clés de voiture dans l'entrée, alors que je les garde toujours dans la poche de mon manteau. Résultat, grrrr on les cherche en permanence !"

Solution : Je fais faire un double des clés de voiture pour que chacun ait son jeu qu'il range où il veut.

Date : la semaine prochaine

Exemple d'anecdote #2

"La porte du dressing grince, ce bruit me tend tous les matins"

Solution : mettre un peu d'huile sur les charnières

Date : ce week-end

Exemple d'anecdote #3

"Le meuble de l'entrée est un fourre-tout, tous les matins je galère à trouver les chaussures des enfants"

Solution : trier ce placard pour faciliter le rangement des chaussures

Date : ce week-end

Grrr, ça m'agace !

J'ai la solution !

A telle date, c'est réglé !

[illegible]



Exercice #4 : Le Moodboard

Objectif : créer votre tableau d'inspiration pour trouver ce qui vous correspond et affiner vos goûts et vos envies

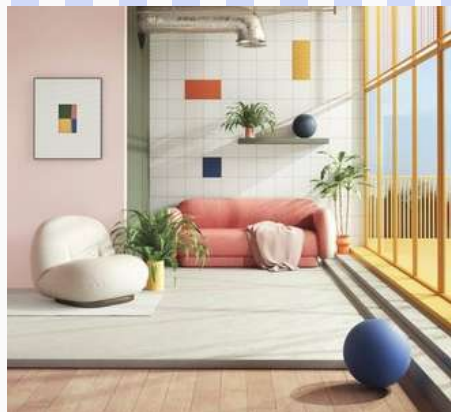
Au gré de vos pérégrinations sur Instagram ou Pinterest, ou à la lecture de vos magazines déco préférés, récoltez 20 à 30 images (ambiances, couleurs, matières, mobilier...) qui attirent votre attention.

Rassemblez le tout sur une table et assemblez les 8 à 12 visuels max qui vous inspirent et symbolisent selon vous le mieux "votre intérieur de rêve"



Une fois fait, demandez-vous si votre intérieur actuel correspond à cette planche d'inspiration, et comment vous pourriez vous en approcher pour exprimer "en vrai" cette ambiance qui vous fait rêver.

**Pour un intérieur paisible-à-vivre
où s'équilibre le Beau, le Pratique et la VIE !**



> Le Mood BBR



> Accompagnements



**> Réserver votre appel
découverte**

BEAU & BIEN RANGÉ

**CONSEILS EN ORGANISATION D'INTÉRIEUR,
RANGEMENT & DÉCO**