

Table des matières

- **Partie 1 Mets ta ceinture, on met le cap vers ta vraie vie - 10**

- Qui est derrière le clavier - 11
- Cette histoire d'amour avec l'auto-sabotage - 12
- Le chemin que j'emprunte en 8 points - 13

- **PARTIE 2 Quand le brouillard est trop dense - 14**

- Tout a "juste" démarré d'un soit-disant souci de rangement... - 17
- Quelques signaux qui ont probablement dû t'alerter - 19
- Liste à cocher : maison et possessions - 20
- Liste à cocher : relations, amis, famille, enfants - 21
- Liste à cocher : finances, administratif, obligations, engagements - 22
- Liste à cocher : santé physique et psychologique - 23
- Liste à cocher : rêves et projets - 24
- Liste personnelle à remplir - 25

- **PARTIE 3 Le temps d'un état des lieux pour rebondir - 26**

- Définir le point de départ - 27
- Important : prépare le terrain - 28
- Vider ta tête et ton esprit hyper encombré - 30
- Voilà à quoi tes pensées ressemblent - 31
- Libère ton esprit de toute surcharge inutiles - 32
- Comment remplir ce tableau - 33

- **PARTIE 4 Prends des forces : inspire-toi - 34**

- Tu sais ce que tu ne veux plus : pour savoir ce que tu veux vraiment - 35

- Voici à quoi ton tableau d'inspiration peut ressembler - 36

- Et maintenant, que faire avec ces images ? - 37

- Pourquoi est-ce si important ? - 38

- Ce que je veux - 39

- Ma maison - 40

- Un objectif flou mène à une connerie précise - 41

- Comment passer à l'action - 42

- Tableau par catégorie - 43

- Les 5 outils qui fonctionnent - 44

- Que représente ton nid dans ta vie et dans ton cœur ? - 45

- **PARTIE 5 Définir les priorités - 46**

- 4 pistes pour définir priorités - 47

- OPTION n° 1 : Repère l'urgence et met TOUT le focus dessus - 48

- OPTION n° 2 : Identifie ce qui te motive le plus - 49

- OPTION n° 3 : Agis sur une minuscule zone - 50

- OPTION n° 4 : Identifie les réelles fuites énergétiques - 51

- Exemples de fuites énergétiques - 52

- **PARTIE 6 Et maintenant, à l'ouvrage - 53**

- Avant tout, je retiens ceci - 54

- (1) Je désencombre l'habitat - 55

- Je vide - 56

- (2) Je retiens les règles d'or : utilité / plaisir / valeur / importance - 57

- (3) Organiser ce qu'il reste - 58

- (4) Embellir et prendre soin - 59

Table des matières

PARTIE 7 La surconsommation, surcharge, sur... - 60

- De la dérive compulsive à un Oasis nourricier : tendre vers le minimalisme - 61
- L'autruche qui adorait les escarpins & Publicité, la mesure de valeur - 62
- Les effets négatifs d'une surcharge de possessions - 63
- Inconscience d'achat - 64
- Faire de la place, ce que tu as réellement à y gagner - 65
- L'impact sur les projets, l'apprentissage, les relations, la santé, le stress - 66
- Les astuces qui ont fonctionné pour moi - 67
- La philosophie « Lagom » : ni trop ni trop peu - 73
- Une sauce à faire soi-même, pas un nouveau dogme à suivre - 74
- Notre rythme de vie trépidant, soutenu, épuisant, sans cesse accéléré - 75
- Quelques pistes pour apporter un peu de "Lagom" dans sa vie - 76
- Exercice : j'allège, je simplifie - 77
- 1. Mes engagements, activités - 78
- 2. Mon esprit et mon stress - 79
- 3. Mes possessions - 80
- 4. Mes repas, mon alimentation - 81
- 5. Mes observations, émotions et progrès au sujet de mon rapport au temps - 82
- S'accorder de la compassion: rien n'a besoin d'être parfait - 83
- En cas de crise de: "Je suis ultra nul et tout le monde le monde entier il est mieux que moi " : c'est pas grave si... - 84

• PARTIE 8 Notre rapport à l'argent - 85

- Modifier son rapport à l'argent pour consommer autrement - 86
- Les enfants de notre génération - 87
- Les paniers percés et l'achat compulsif - 89
- Quand l'amour s'achète - 92
- Le sentiment d'acquiescer du pouvoir, indice de réussite sociale - 93
- Quand on essaye d'acheter une identité - 94
- La peur de manquer ou le syndrome de Cosette - 96
- La croyance que l'argent détruit, travestit, rend méchant... - 97
- Se sentir coupable d'être aisé financièrement - 97
- Le couple et l'argent - 98
- Et si je gagnais au Lotto - 99
- Exercice: j'apaise ma relation à l'argent - 100
- 1. Mes observations, émotions et comportements avec l'argent - 101
- 2. Mes motivations, rêves, projets, ambitions, désirs de réalisations - 102
- 3. Mes croyances au sujet de l'argent - 103
- 4. Mes motivations, rêves, projets, ambitions, désirs de réalisations - 104
- 5. Mon budget - 105
- 6. Je décris ici un de mes rêves / projets et je l'évalue financièrement - 106

Table des matières

- **PARTIE 9 L'auto-sabotage - 107**

- Un jour le goût amer est flagrant - 108
- Quand les dégâts s'étendent hors de la maison & Quand le capital "estime de soi" est sérieusement entamé - 109
- Laisser ton "bateau" partir à la dérive, une histoire d'amour-propre - 110
- Il se peut que tu sois persuadé de faire de ton mieux: et tu n'as pas tort - 111
- Comment savoir si tu t'auto-sabotes - 112
- Ne laisse plus ton petit saboteur te dicter ce que tu mérites - 113
- Exercice: je nourris mon amour-propre - 115

- **PARTIE 10 Vivre plus sainement & tendre vers la décroissance - 116**

- Un habitat plus sain et plus éthique - 117
- Comment assainir son lieu de vie - 119
- 1. La pollution matérielle et sanitaire - 121
 - A) Nos intérieurs à l'air pollué - 122
 - B) Les soins de beauté et de santé - 123
 - C) Le nettoyage - 124
 - D) Les objets - 125
- 2. La pollution alimentaire - 126
- 3. La pollution sonore - 127
- 4. La pollution électromagnétique - 128
- 5. La pollution mentale et psychologique - 129
- Comment inscrire nos désirs d'habitat sain dans une réalité contemporaine - 130
- Pourquoi fonctionner par étape a son importance - 131

- Les solutions - 132

- Vers la décroissance: "moins de biens, + de liens" - 143

- **PARTIE 11 L'énergie et l'harmonie dans l'habitat : notions de Feng Shui - 142**

- Avant tout une question d'instinct et de feeling - 145
- Notre maison, c'est un peu comme notre estomac - 146
- Harmonie et équilibre: le Ch'i, Ying, le Yang et les 5 éléments - 147
- Le Yin et le Yang - 148
- Les 5 éléments naturels et leurs caractéristiques - 149
- Chaque élément affecte ou influence le suivant - 150
- Quelques applications - 151
- Identifier ce qui coince et ce que tu voudrais améliorer - 153
- L'entrée: la "bouche" de l'habitat par laquelle entre l'énergie - 154
- Et maintenant, je fais quoi de cet espace et de ce temps ? - 155