

Télécharger Livres Gratuit Rangement detox (PDF | ePub | Mobi) Alexandra Viragh DataBase Book



A la fois miroir de notre personnalité et deuxième corps, notre maison a besoin autant que nous d'une cure detox !

Spécialiste de la psycho-décoration et du feng shui occidental, **Alexandra Viragh propose le rangement méditatif, une méthode inédite, ludique et durable, pour offrir une detox à nos intérieurs et trouver enfin l'harmonie, chez soi et en soi.**

Avec la méthode du rangement méditatif, toutes les clés pour plonger au cœur de soi et vivre dans une harmonie durable et créative.

1. Les principes du rangement méditatif

- Avant de commencer, faites le ménage dans vos habitudes : grandes résolutions, accumulation " au cas où ", 24h pour tout changer, je n'ai pas le temps de ranger... toutes les petites

croyanances à balayer avant de se lancer !

- Le rangement méditatif se fait tout seul : l'harmonie est au cœur de la Nature et nous en faisons partie... apprenons à nous remettre au centre, à analyser nos blocages source de désordre, pour laisser place à un bien-être naturel.

2. S'alléger pour mieux habiter

- Diagnostiquer son état : toutes les clés pour évaluer les sources du désordre et s'en détacher (ne pas chercher l'ordre mais l'harmonie, choisir par le toucher...)

- Le tri durable : évaluer l'attachement aux objets, et choisir la meilleure manière de s'en libérer (jeter, recycler, offrir, remettre en circulation) pour ne s'entourer que d'objets bienveillants

- Organiser et concevoir nos besoins réels : ritualiser l'espace, partir à la découverte de nos territoires intimes et communs, apprivoiser le bazar itinérant...

3. S'amuser, ritualiser : le rangement méditatif et créatif en 10 cérémonies (méditation express quand on se sent débordé ; 12 minutes de rangement en famille et en musique ; cérémonies de départ et d'entrée chez soi ; rituel de purification...)

Conclusion : La vie, après le rangement

Les "plus" par rapport à la méthode KonMari

- Une méthode créée par un coach spécialiste du rangement, **adaptée aux modes de vie**

occidentaux et qui s'adresse autant aux célibataires qu'aux familles

- Une méthode engagée pour **une consommation raisonnée** : le tri durable

> le rangement ne passe pas forcément par la case "poubelle" ! Recycler, donner, remettre en circulation, customiser...

> le rangement permet de prendre conscience de nos modes de consommation et de les rééquilibrer durablement

- Une méthode qui prend en compte **l'espace numérique** : dossiers, photos, musique, réseaux sociaux... l'espace numérique est notre deuxième maison, il faut en prendre soin !

Title	:	Rangement detox
Author	:	Alexandra Viragh
Catégorie	:	Bricolage et loisirs
Sortie	:	5 nov. 2015
Éditeur	:	Solar
Pages	:	147
Langue	:	Français
File Size	:	9.84MB

[Télécharger Livres Gratuit Rangement detox \(PDF | ePub | Mobi\) Alexandra Viragh DataBase Book](#)

Télécharger Livres Gratuit Rangement detox (PDF | ePub | Mobi) Alexandra Viragh DataBase Book

[Télécharger Livres Gratuit Rangement detox \(PDF | ePub | Mobi\) Alexandra Viragh DataBase Book](#)

RANGEMENT DETOX PDF - Are you looking for eBook Rangement detox PDF? You will be glad to know that right now Rangement detox PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Rangement detox or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Rangement detox PDF may not make exciting reading, but Rangement detox is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Rangement detox PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Rangement detox PDF. To get started finding Rangement detox, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of RANGEMENT DETOX PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger Livres Gratuit Rangement detox \(PDF | ePub | Mobi\) Alexandra Viragh DataBase Book](#)

1000 livres les plus vendus [GRATUIT]