

CHALLENGE 1 MOIS

Nettoyage DE PRINTEMPS

30 JOURS POUR ALLÉGER SA MAISON,
SA TÊTE... ET SA VIE

Moins
de désordre,
plus de clarté,
plus de
vous

PRENDRE
SOIN DE SOI
AU QUOTIDIEN

SEMAINE 1 – FAIRE DE LA PLACE

autour de soi



JOUR 1		Choisir une pièce ou un espace qui vous pèse le plus.
JOUR 2		Faire le tri dans les vêtements que vous ne portez plus.
JOUR 3		Vider un tiroir "fourre-tout".
JOUR 4		Trier les produits de salle de bain ou maquillage périmés.
JOUR 5		Faire du tri dans les papiers administratifs.
JOUR 6		Nettoyer et réorganiser un espace de repos (chambre, coin lecture...).
JOUR 7		PAUSE DOUCE Observer ce que ce premier tri change déjà intérieurement.

SEMAINE 2 – ALLÉGER SON

espace numérique



JOUR 8		Supprimer les mails inutiles.
JOUR 9		Se désabonner des newsletters inutiles.
JOUR 10		Faire du tri dans les photos du téléphone.
JOUR 11		Supprimer les applications non utilisées.
JOUR 12		Désactiver certaines notifications.
JOUR 13		Nettoyer son ordinateur ou son espace de travail numérique.
JOUR 14		Passer une soirée sans écran.

SEMAINE 3 – REPRENDRE DU TEMPS

et de l'énergie



JOUR 15		Réorganiser un espace du quotidien pour gagner du temps.
JOUR 16		Lister ce qui vous fatigue inutilement.
JOUR 17		Dire non à une obligation qui vous épuise.
JOUR 18		Faire une activité uniquement pour vous.
JOUR 19		Prévoir un moment de qualité dans le couple ou en famille.
JOUR 20		Trier les objets "au cas où".
JOUR 21		Faire le point : qu'avez-vous envie de garder dans votre vie ?

SEMAINE 4 – LE VRAI NETTOYAGE

intérieur



JOUR 22		Écrire ce que vous avez besoin de laisser derrière vous.
JOUR 23		Identifier une relation ou une situation qui vous vide émotionnellement.
JOUR 24		Faire une liste de ce qui vous fait réellement du bien.
JOUR 25		Créer un espace apaisant chez vous.
JOUR 26		Prendre du temps seule, sans culpabiliser.
JOUR 27		Faire quelque chose qui vous reconnecte à votre corps.
JOUR 28		Écrire la vie que vous aimeriez alléger.
JOUR 29		Choisir une nouvelle habitude simple pour prendre soin de vous.
JOUR 30		Célébrer tout l'espace que vous avez recréé !

CE CHALLENGE N'EST PAS UNE COURSE.
Allez à votre rythme, soyez bienveillante
envers vous-même et profitez du chemin.
Chaque petit tri est une grande victoire !



Rappelez-vous :
Moins de bruit, plus de sens.
Moins d'encombrement,
plus de liberté.

