



Rangement detox

Alexandra VIRAGH

 [Télécharger](#)

 [Lire En Ligne](#)

Rangement detox Alexandra VIRAGH

 [Telecharger Rangement detox ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Rangement detox ...pdf](#)

Rangement detox

Alexandra VIRAGH

Rangement detox Alexandra VIRAGH

Téléchargez et lisez en ligne **Rangement detox Alexandra VIRAGH**

Format: Ebook Kindle
Présentation de l'éditeur

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

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 détox 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 croyances 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 ! Présentation de l'éditeur

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

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 détox 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 croyances 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 !
- Biographie de l'auteur
Universitaire, formatrice et morpho-psychologue, **Alexandra Viragh** se passionne dès l'âge de seize ans pour l'Orient et notamment l'architecture sacrée de l'Inde ou Vastu Shastra, dont elle devient experte. Pionnière, elle lance le Feng Shui Occidental dans les pays francophones et crée le concept de " psychodécoration ", ouvrant à cet art de vivre oriental une voie nouvelle dans le développement personnel en Europe.
- Auteur de best-sellers, elle collabore régulièrement avec la presse écrite, la radio et la télévision, et organise de nombreux séminaires internationaux.

Retrouvez Alexandra sur son site : <http://www.psychodecoration.com>

Download and Read Online Rangement detox Alexandra VIRAGH #A9K7HB2CZW1

Lire Rangement detox par Alexandra VIRAGH pour ebook en ligne Rangement detox par Alexandra VIRAGH Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Rangement detox par Alexandra VIRAGH à lire en ligne. Online Rangement detox par Alexandra VIRAGH ebook Téléchargement PDF Rangement detox par Alexandra VIRAGH Doc Rangement detox par Alexandra VIRAGH Mobipocket Rangement detox par Alexandra VIRAGH Epub
A9K7HB2CZW1A9K7HB2CZW1A9K7HB2CZW1