

(Mobile book) File size: 25.Mb

Rangement detox



*Par Alexandra VIRAGH
ePub | *DOC | audiobook | ebooks |
Download PDF*

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #69149 dans eBooksPubli le: 2015-11-05Sorti le: 2015-11-05Format: Ebook Kindle

(Mobile book) Rangement detox

Par Alexandra VIRAGH : Rangement detox before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Rangement detox:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'auteurA la fois miroir de notre personnalité et deuxième corps, notre maison a besoin autant que nous d'une cure detox ! Spécialiste de la psychodécoration et du feng shui occidental, Alexandra Viragh propose le rangement méditatif, une méthode inédite, ludique et durable, pour offrir une detox 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 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 nous remettre au centre, analyser nos blocages source de désordre, pour laisser place un bien-être

naturel.2. S'allger pour mieux habiter - Diagnostiquer son tat : toutes les cls pour valuer les sources du dsordre et s'en dtacher (ne pas chercher l'ordre mais l'harmonie, choisir par le toucher...) - Le tri durable : valuer l'attachement aux objets, et choisir la meilleure manire de s'en librer (jeter, recycler, offrir, remettre en circulation) pour ne s'entourer que d'objets bienveillants - Organiser et concevoir nos besoins rels : ritualiser l'espace, partir la dcouverte de nos territoires intimes et communs, apprivoiser le bazar itinrant...3. S'amuser, ritualiser : le rangement mditatif et cratif en 10 crmonies (mditation express quand on se sent dbord ; 12 minutes de rangement en famille et en musique ; crmonies de dpart et d'entre chez soi ; rituel de purification...) Conclusion : La vie, aprs le rangementLes "plus" par rapport la mthode KonMari - Une mthode cre par un coach spcialiste du rangement, adapte aux modes de vie occidentaux et qui s'adresse autant aux clibataires qu'aux familles - Une mthode engage pour une consommation raisonne : le tri durable le rangement ne passe pas forcment par la case "poubelle" ! Recycler, donner, remettre en circulation, customiser... le rangement permet de prendre conscience de nos modes de consommation et de les rquilibrer durablement - Une mthode qui prend en compte l'espace numrique : dossiers, photos, musique, rseaux sociaux... l'espace numrique est notre deuxime maison, il faut en prendre soin !Prsentation de l'diteurA la fois miroir de notre personnalit et deuxime corps, notre maison a besoin autant que nous d'une cure dtox !

Spcialiste de la psycho-dcoration et du feng shui occidental, Alexandra Viragh propose le rangement mditatif, une mthode indite, ludique et durable, pour offrir une dtox nos intrieurs et trouver enfin l'harmonie, chez soi et en soi.Avec la mthode du rangement mditatif, toutes les cls pour plonger au cur de soi et vivre dans une harmonie durable et crative. 1. Les principes du rangement mditatif - Avant de commencer, faites le mnage dans vos habitudes : grandes rsolutions, accumulation " au cas o ", 24h pour tout changer, je n'ai pas le temps de ranger... toutes les petites croyances balayer avant de se lancer ! - Le rangement mditatif se fait tout seul : l'harmonie est au cur de la Nature et nous en faisons partie... apprenons nous remettre au centre, analyser nos blocages source de dsordre, pour laisser place un bien-tre naturel.2. S'allger pour mieux habiter - Diagnostiquer son tat : toutes les cls pour valuer les sources du dsordre et s'en dtacher (ne pas chercher l'ordre mais l'harmonie, choisir par le toucher...) - Le tri durable : valuer l'attachement aux objets, et choisir la meilleure manire de s'en librer (jeter, recycler, offrir, remettre en circulation) pour ne s'entourer que d'objets bienveillants - Organiser et concevoir nos besoins rels : ritualiser l'espace, partir la dcouverte de nos territoires intimes et communs, apprivoiser le bazar itinrant...3. S'amuser, ritualiser : le rangement mditatif et cratif en 10 crmonies (mditation express quand on se sent dbord ; 12 minutes de rangement en famille et en musique ; crmonies de dpart et d'entre chez soi ; rituel de purification...) Conclusion : La vie, aprs le rangementLes "plus" par rapport la mthode KonMari - Une mthode cre par un coach spcialiste du rangement, adapte aux modes de vie occidentaux et qui s'adresse autant aux clibataires qu'aux familles - Une mthode engage pour une consommation raisonne : le tri durable le rangement ne passe pas forcment par la case "poubelle" ! Recycler, donner, remettre en circulation, customiser... le rangement permet de prendre conscience de nos modes de consommation et de les rquilibrer durablement - Une mthode qui prend en compte l'espace numrique : dossiers, photos, musique, rseaux sociaux... l'espace numrique est notre deuxime maison, il faut en prendre soin !Biographie de l'auteurUniversitaire, formatrice et morpho-psychologue, Alexandra Viragh se passionne ds l'ge de seize ans pour l'Orient et notamment l'architecture sacre de l'Inde ou Vastu Shastra, dont elle devient experte. Pionnire, elle lance le Feng Shui Occidental dans les pays francophones et cre le concept de " psycho-dcoration ", ouvrant cet art de vivre oriental une voie nouvelle dans le dveloppement personnel en Europe. Auteur de best-sellers, elle collabore rgulirement avec la presse crite, la radio et la tlvision, et organise de nombreux sminaires internationaux. Retrouvez Alexandra sur son site : <http://www.psychodecoration.com>