

# Télécharger gratuitement Rangement detox (PDF, ePub, Mobi) Alexandra Viragh



**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

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

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

&gt; 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 !

<b>titre</b>	:	Rangement detox
<b>auteur</b>	:	Alexandra Viragh
<b>Catégorie</b>	:	Bricolage et loisirs
<b>Sortie</b>	:	5 nov. 2015
<b>Éditeur</b>	:	Solar
<b>Pages</b>	:	147
<b>Langue</b>	:	Français
<b>FILESIZE</b>	:	9.84MB

[Télécharger gratuitement Rangement detox \(PDF, ePub, Mobi\) Alexandra Viragh](#)

# Télécharger gratuitement Rangement detox (PDF, ePub, Mobi) Alexandra Viragh

[Télécharger gratuitement Rangement detox \(PDF, ePub, Mobi\) Alexandra Viragh](#)

**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 gratuitement Rangement detox \(PDF, ePub, Mobi\) Alexandra Viragh](#)

## Top 11 Libri Best Seller [GRATUIT]

### [PDF] Burning Rider



<http://read.woobooks.info/fr-1452581684/burning-rider.html>

Un biker dangereux, un désir féroce... une passion brûlante. Kill est le lieutenant des Dark Soldiers, un groupe de bikers craint et respecté par tout le pays. Fier, droit et d'une loyauté sans borne, il n'hésite pas à être...

---

### [PDF] Sodoma



<http://read.woobooks.info/fr-1451147780/sodoma.html>

" L'homosexualité dans le clergé est une question très sérieuse qui me préoccupe. " Pape François Le célibat des prêtres ; l'interdiction du préservatif par l'Église ; la culture du secret sur les affaires d'abus sexuels...

---

### [PDF] The Missing Obsession (dark romance)



<http://read.woobooks.info/fr-1452103440/the-missing-obsession-dark-romance.html>

« Tu es enfermée ici, mais je le suis avec toi. Toujours. Ne l'oublie pas. » Que feriez-vous si vous vous réveilliez un matin dans une cellule, pris au piège d'un détraqué possessif et mystérieux ? Que feriez-vous si vous deviez lutter...

---

### [PDF] Brute



<http://read.woobooks.info/fr-1444064626/brute.html>

Ils ont été créés. Emprisonnés. Mais jamais brisés. Brute a fait le serment de ne jamais coucher avec des humaines, car elles sont trop fragiles pour les étreintes brutales qu'il préfère. Mais la simple vue de Becca lui enflamme...

---

### [PDF] Drive Me To Love

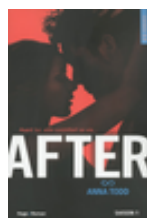


<http://read.woobooks.info/fr-1439189560/drive-me-to-love.html>

Avec lui, elle va repousser ses limites Avec elle, il va ouvrir son cœur Noah est la parfaite incarnation de tout ce que Mélissa déteste. Les étudiants ultra-populaires qui enchaînent les filles comme les soirées ? Très peu pour elle, merci...

---

## [PDF] After Saison 1



<http://read.woobooks.info/fr-951190561/after-saison-1.html>

AVANT, ELLE CONTRÔLAIT SA VIE. AFTER, TOUT A CHAVIRÉ... Tessa est une jeune fille ambitieuse, volontaire, réservée. Elle contrôle sa vie. Son petit ami Noah est le gendre idéal. Celui que sa mère adore, celui qui ne fera pas de vagues. Son avenir est...

---

## [PDF] Colocs & Sex Friends



<http://read.woobooks.info/fr-1449462766/colocs-sex-friends.html>

Colocs et sex friends ? Ça promet ! Blessée, paniquée et démunie, Sarah fuit Miami pour Chicago, espérant trouver refuge chez son frère Scott. Tous les colocs de Scott l'accueillent à bras ouverts, lui offrent une chambre, de...

---

## [PDF] Bodyguard et plus si affinités...



<http://read.woobooks.info/fr-1448151575/bodyguard-et-plus-si-affinites.html>

Catharina Gauthier est l'héritière d'une des plus grosses fortunes de Paris. Jeune, belle, travailleuse et talentueuse, elle reste néanmoins loin de la petite fille riche à laquelle on pourrait s'attendre. Après plusieurs lettres de menace et une...

---

## [PDF] Un couple presque parfait



<http://read.woobooks.info/fr-1448268458/un-couple-presque-parfait.html>

« Jubilatoire. » - The Times « Tout simplement génial. » - The Sunday Times « Le pouvoir au féminin à son meilleur. J'ai ri... J'ai pleuré. » - Daily Mail — Moi et Hugh... On a décidé de faire un break...

---

## [PDF] Eric Dupond-Moretti à la barre



<http://read.woobooks.info/fr-1451683952/eric-dupond-moretti-a-la-barre.html>

Il y a les procès historiques, les affaires médiatiques, il y a les acquittements parfois et les polémiques souvent. Et puis il y a l'homme derrière la robe d'avocat. Libre. En colère. Révolté. Eric Dupond-Moretti, à la barre, livre ses...

---

## [PDF] Petits dérapages et autres imprévus



<http://read.woobooks.info/fr-1183382015/petits-dérpages-et-autres-imprevus.html>

Louise a un job de rêve : elle passe son temps à évaluer des hôtels de luxe dans des lieux paradisiaques. Et tout ça, en compagnie du très séduisant Francis, son responsable. Mais la timidité de la jeune femme l'empêche...