

CHECKLIST DE SIMPLIFICATION : LIBÉREZ VOTRE QUOTIDIEN DU SUPERFLU.

Cette checklist vous guidera pour désencombrer les domaines clés de votre vie. Faites un pas à la fois et concentrez-vous sur ce qui compte vraiment. Libre à vous de rajouter 4 lignes par domaine.



Maison



Emploi du temps



Relation

☐

Trier les vêtements non portés depuis un an

☐

Éliminer une tâche non essentielle de votre to-do list.

☐

Identifier les relations nourrissantes dans votre vie.

☐

Désencombrer la cuisine (placards, plans de travail).

☐

Réserver 1 heure par semaine pour vous-même.

☐

Prendre contact avec une personne chère que vous avez négligée.

☐

Organiser les papiers administratifs en trois catégories : à traiter, à conserver, à jeter.

☐

Diminuer les notifications inutiles sur vos appareils.

☐

Poser des limites claires avec une personne toxique.

☐

Réorganiser une pièce pour qu'elle devienne plus fonctionnelle.

☐

Planifier vos pauses pour éviter l'épuisement.

☐

Privilégier les moments de qualité avec vos proches.

☐

...

☐

...

☐

...

☐

...

☐

...

☐

...

☐

...

☐

...

☐

...

☐

...

☐

...

☐

...