



JEAN-BAPTISTE
WOSKO



GUIDE PRATIQUE • HABITER SA VIE

10 bonnes habitudes pour maintenir sa maison dans une bonne énergie

Des gestes simples pour remettre de la clarté,
de la circulation et de la vie dans son intérieur

Jean-Baptiste Wosko

Géobiologue • Expert Feng Shui • Énergéticien des corps et des lieux

Votre maison n'a pas besoin d'être parfaite.

Elle a besoin d'être vivante, écoutée et adaptée à celles et ceux qui l'habitent.

Notre lieu de vie est une extension de nous-mêmes. Nous le façonnons par nos choix, nos habitudes, nos objets et notre manière d'occuper l'espace. En retour, son organisation, son histoire et ses circulations influencent notre quotidien.

Ce guide propose dix habitudes accessibles pour agir sans peur et sans multiplier les protocoles. La méthode est simple : **observer le visible, ressentir le lieu, croiser les informations, puis agir avec simplicité et justesse.**

LES 3 PORTES D'ENTRÉE

La matière

Air, lumière, propreté, rangement, réparations et fonction des espaces.

L'environnement

Bruit, humidité, appareils, voisinage et influences naturelles.

Le ressenti

Ce que le corps, les émotions et les usages réels nous invitent à observer.

Commence par une seule habitude. Une action répétée et observée vaut mieux que dix changements réalisés dans la précipitation.

**01**

Aérer pour remettre le lieu en mouvement

L'air est l'un des premiers aliments du vivant. Ouvrir les fenêtres renouvelle l'atmosphère, évacue l'humidité et remet naturellement l'énergie en circulation. Quelques minutes suffisent souvent à changer la sensation d'une pièce.

L'aération est aussi un geste symbolique : elle crée un passage entre ce qui était là et ce que l'on souhaite accueillir. Même lorsqu'il fait froid, un renouvellement court mais franc vaut mieux qu'une fenêtre entrouverte pendant des heures.

LA QUESTION À TE POSER

Quand tu entres dans une pièce, l'air te semble-t-il frais et vivant, ou lourd et immobile ?

LE GESTE À METTRE EN PLACE

Chaque matin, ouvre plusieurs fenêtres pendant 5 à 10 minutes. Observe ensuite ta respiration, la lumière et l'ambiance de la pièce.

01

HABITUDE





02 Trier, ranger et laisser partir

L'accumulation ralentit la circulation et entretient parfois des histoires qui n'ont plus besoin d'occuper l'espace. Trier n'est pas chercher la perfection : c'est redonner à chaque objet une place, une fonction ou une porte de sortie.

Les zones encombrées deviennent vite des angles morts de notre quotidien. En les regardant avec honnêteté, sans culpabilité, nous retrouvons de la clarté et de l'espace pour les projets, les relations et les nouvelles étapes de vie.

LA QUESTION À TE POSER

Quelles zones de ton intérieur sont devenues encombrées, et qu'est-ce qui t'empêche encore de les libérer ?

LE GESTE À METTRE EN PLACE

Choisis une petite zone : un tiroir, une étagère ou un coin de pièce. Garde, donne, recycle ou jette. Commence petit, mais termine vraiment.

02

HABITUDE



**03**

Réparer ce qui attend depuis trop longtemps

Une poignée cassée, une ampoule grillée ou une fuite oubliée finissent par devenir invisibles, mais elles restent présentes dans le quotidien. Réparer, c'est envoyer un message simple au lieu : ici, nous prenons soin de ce qui nous soutient.

Chaque réparation terminée libère une petite charge mentale. Elle restaure aussi la confiance dans notre capacité à agir. Il ne s'agit pas de tout régler en une journée, mais de sortir progressivement de l'attente et de l'inachevé.

LA QUESTION À TE POSER

Quelles petites choses cassées ou inachevées attirent régulièrement ton regard sans que tu agisses ?

LE GESTE À METTRE EN PLACE

Fais la liste de trois réparations en attente. Réalise la plus simple aujourd'hui et programme les deux autres.

03

HABITUDE



**04**

Garder une entrée claire et accueillante

En Feng Shui, l'entrée est la principale porte d'arrivée du Chi. Elle donne le ton avant même que l'on pénètre vraiment dans la maison. Un passage dégagé, propre et lumineux invite l'énergie - et les habitants - à entrer pleinement.

Regarde ton entrée comme si tu la découvrais pour la première fois. Que raconte-t-elle ? Est-elle facile à traverser ? Donne-t-elle envie de poursuivre ? Quelques ajustements suffisent pour créer un accueil plus cohérent avec ce que tu souhaites vivre chez toi.

LA QUESTION À TE POSER

Que ressens-tu lorsque tu franchis ta porte d'entrée : de l'accueil, de la fluidité ou déjà une forme de tension ?

LE GESTE À METTRE EN PLACE

Libère le passage, nettoie la porte et ajoute un détail qui te met en joie : lumière douce, couleur, image ou objet choisi.

04

HABITUDE



**05**

Protéger la chambre et le sommeil

La chambre n'a pas besoin de multiplier les informations. Elle a besoin de calme, de simplicité et d'une atmosphère propice à la récupération. Les écrans, appareils en veille et objets connectés peuvent être éloignés ou éteints sans transformer la pièce en bunker.

Observe également les images, les livres et les objets placés autour du lit. La nuit, le corps a surtout besoin de se régénérer. Une chambre plus sobre permet de réduire les stimulations et de redonner au repos sa vraie place.

LA QUESTION À TE POSER

Ta chambre te prépare-t-elle réellement au repos, ou continue-t-elle à te solliciter jusque dans ton sommeil ?

LE GESTE À METTRE EN PLACE

Pendant 7 nuits, éloigne le téléphone du lit, coupe le Wi-Fi si cela est possible et éteins les appareils inutiles. Note la qualité de ton sommeil au réveil.

05

HABITUDE



**06**

Faire circuler la lumière, le son et le mouvement

Une pièce peu occupée peut vite sembler figée. La lumière naturelle, une musique choisie, un carillon, un bol ou simplement le mouvement des habitants peuvent réveiller l'espace. L'intention compte, mais elle gagne en force lorsqu'elle rencontre une action concrète.

Pense aussi aux coins sombres, aux rideaux toujours fermés et aux espaces que personne ne traverse. Remettre la vie en mouvement ne demande pas forcément un rituel complexe : ouvrir, marcher, écouter et laisser vibrer le lieu sont déjà de puissants commencements.

LA QUESTION À TE POSER

Dans quelles pièces la lumière, le son ou le mouvement ont-ils presque disparu de ton quotidien ?

LE GESTE À METTRE EN PLACE

Ouvre les rideaux, traverse consciemment la pièce et utilise un son doux dans les angles ou les zones qui semblent immobiles.

06

HABITUDE



**07**

Observer les objets et les images qui t'entourent

Chaque objet porte une histoire, une émotion ou une symbolique. Avant de parler de mémoire énergétique, observe simplement ce que sa présence éveille en toi. Ce qui appartenait à une ancienne étape de vie n'a pas toujours besoin de rester au premier plan.

Un objet peut être beau et pourtant ne plus être juste pour toi. À l'inverse, un souvenir discret peut réellement soutenir ton quotidien. L'essentiel est de choisir consciemment ce qui reste visible, ce qui change de place et ce qui peut poursuivre son chemin ailleurs.

LA QUESTION À TE POSER

Les objets et les images que tu vois chaque jour racontent-ils encore la vie que tu souhaites habiter ?

LE GESTE À METTRE EN PLACE

Choisis un objet qui attire ton attention. Demande-toi : me soutient-il encore, a-t-il une place plus juste, puis-je le laisser partir ?

07

HABITUDE



**08**

Respecter la fonction réelle de chaque pièce

Quand une chambre devient un bureau, un couloir un débarras ou une table un lieu d'accumulation, l'espace perd en lisibilité. Rétablir la fonction d'une zone aide aussi ses habitants à retrouver davantage de clarté et de fluidité.

Nos besoins évoluent, et la maison doit pouvoir évoluer avec nous. Il ne s'agit pas d'appliquer une règle rigide, mais de vérifier que l'usage réel de chaque espace soutient encore la vie actuelle du foyer plutôt qu'une organisation devenue automatique.

LA QUESTION À TE POSER

Chaque espace de ta maison possède-t-il une fonction claire, adaptée à tes besoins actuels ?

LE GESTE À METTRE EN PLACE

Repère une zone détournée de son usage. En 20 minutes, rends-lui au moins une partie de sa fonction première.

08

HABITUDE



**09**

Mettre de la vie, de la joie et de la gratitude

Les paroles, les rythmes, les repas, le silence, les rires et la qualité de présence laissent une empreinte dans la maison. Une bonne énergie ne vient pas seulement des objets : elle se nourrit surtout de la façon dont on habite réellement le lieu.

Ta maison enregistre tes habitudes bien plus que tes bonnes intentions. Lui offrir de la joie, c'est aussi t'autoriser à vivre davantage ici et maintenant : cuisiner, partager, danser, te reposer, célébrer ou simplement apprécier la sécurité d'un toit.

LA QUESTION À TE POSER

Quelle place accordes-tu vraiment aux rires, aux repas partagés, à la gratitude et aux moments de présence chez toi ?

LE GESTE À METTRE EN PLACE

Crée aujourd'hui un moment vivant : un repas partagé, de la musique, un temps calme, une bougie ou quelques mots de gratitude adressés à ta maison.

09

HABITUDE



**10**

Faire un bilan régulier et ajuster

Une harmonisation n'est pas un geste figé. La maison évolue avec ses habitants, leurs projets et leurs étapes de vie. Observer régulièrement permet d'agir avant que les habitudes automatiques ne reprennent toute la place.

Note simplement ce qui s'améliore ou se dégrade : sommeil, calme, joie, vitalité, relations, créativité et fluidité. Ces repères t'aideront à choisir la prochaine action juste.

LA QUESTION À TE POSER

Quand as-tu pris pour la dernière fois le temps d'observer ta maison sans juger, simplement pour comprendre ce qu'elle te montre ?

LE GESTE À METTRE EN PLACE

Une fois par mois, marche lentement dans chaque pièce. Observe ce qui a changé et choisis une seule priorité pour les semaines à venir.

10

HABITUDE



Ton rendez-vous mensuel avec ta maison

Une fois par mois, prends vingt à trente minutes pour parcourir ton intérieur sans chercher immédiatement une explication. Observe, ressens, puis choisis une action simple.

MON BILAN EN 10 POINTS	
☐ J'ai aéré et renouvelé l'atmosphère.	
☐ J'ai dégagé l'entrée et les circulations.	
☐ J'ai trié une petite zone jusqu'au bout.	
☐ J'ai réparé ou programmé une réparation.	
☐ J'ai vérifié la chambre et les appareils inutiles.	
☐ J'ai observé les objets qui ne me soutiennent plus.	
☐ J'ai rendu sa fonction à une zone encombrée.	
☐ J'ai remis de la lumière, du son ou du mouvement.	
☐ J'ai créé un moment de joie ou de gratitude.	
☐ J'ai choisi ma priorité pour le mois à venir.	

*À observer dans le temps : sommeil • calme • joie • vitalité • relations •
créativité • fluidité*

POUR ALLER PLUS LOIN

Suivre la formation en ligne

Avance à ton rythme depuis chez toi et découvre une méthode structurée pour mieux observer ton intérieur, comprendre ce qui influence son ambiance et mettre en place tes premières actions d'harmonisation.

Les modules te permettent de revenir sur les explications, de pratiquer directement dans ton lieu et de suivre l'évolution de tes ressentis et de tes habitudes. Tu progresses sans pression, au moment qui te convient.

Cette formule est idéale pour commencer rapidement, acquérir des repères clairs et rendre ton intérieur plus vivant avant, si tu le souhaites, d'approfondir ensuite en présence.

DÉCOUVRIR LA FORMATION EN LIGNE

Retrouve toutes les informations sur www.jeanbaptiste-wosko.com



POUR ALLER PLUS LOIN

Se procurer la Boît'Harmonie

La Boît'Harmonie réunit des supports choisis pour accompagner les rituels et les habitudes énergétiques de ton intérieur : sauge, Palo Santo, bougie, Fleur de Vie, cristal Feng Shui, manuel explicatif et autres surprises utiles.

Chaque élément possède une fonction simple et le manuel t'aide à l'utiliser dans le bon ordre. La boîte ne remplace pas ton ressenti : elle te donne un cadre rassurant pour créer ton propre moment d'harmonisation.

Elle convient particulièrement aux personnes qui souhaitent passer de l'intention à l'action, entretenir régulièrement leur lieu et retrouver facilement les essentiels au même endroit.

DÉCOUVRIR LA BOÎT'HARMONIE

Retrouve toutes les informations sur www.jeanbaptiste-wosko.com





POUR ALLER PLUS LOIN

Prendre rendez-vous pour une harmonisation

Chaque lieu possède son histoire, ses usages et ses équilibres. Lors d'une harmonisation, je croise l'observation concrète, la géobiologie, le Feng Shui, l'environnement électromagnétique, la symbolique et le ressenti.

Nous commençons par ce que tu vis réellement chez toi : les espaces appréciés ou évités, le sommeil, la circulation, les projets, les tensions et les changements déjà tentés. Je hiérarchise ensuite les observations et les actions possibles.

L'objectif n'est pas de te faire peur ni d'imposer une lecture unique, mais de t'apporter des réponses compréhensibles et des ajustements adaptés à ton lieu, à ton rythme et à ton quotidien.

PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC MOI

Retrouve toutes les informations sur www.jeanbaptiste-wosko.com

POUR ALLER PLUS LOIN

Se former en présence avec Habiter sa vie

Pendant la formation Habiter sa vie, je t'accompagne en présence pour apprendre à observer, ressentir et comprendre un lieu, puis agir dans le bon ordre avec des outils concrets.

Tu découvres les bases de la géobiologie, du Feng Shui, de la symbolique, de l'environnement électromagnétique et de l'harmonisation. Les démonstrations, les échanges et les exercices rendent les notions immédiatement vivantes.

Tu repars avec une méthode progressive, des priorités claires et davantage d'autonomie pour agir chez toi. Le présentiel permet aussi d'affiner tes perceptions, de poser tes questions et d'apprendre à croiser les informations avec discernement.

DÉCOUVRIR LA FORMATION HABITER SA VIE

Retrouve toutes les informations sur www.jeanbaptiste-wosko.com



Ta maison peut devenir ton alliée



Tu n'as pas besoin de tout changer pour commencer à te sentir mieux chez toi. Une fenêtre ouverte, un objet déplacé, une réparation terminée ou un moment de joie partagé peuvent déjà modifier profondément ta relation au lieu.

Chaque geste posé avec conscience est une manière de reprendre ta place dans ton quotidien. Avance sans pression, observe ce qui change et célèbre les petites victoires. Elles sont souvent les premières racines des grandes transformations.

Ton intérieur n'attend pas la perfection. Il attend ta présence.

Je te souhaite une maison pleine de vie, un quotidien plus léger, des projets qui circulent et cette sensation précieuse d'être exactement à ta place. Garde confiance : tu as déjà en toi la capacité de créer plus d'harmonie, un geste après l'autre.

JEAN-BAPTISTE WOSKO

Géobiologue, expert Feng Shui, énergétique des corps et des lieux, formateur et auteur. Je transmets une approche simple, progressive et construite sur plus de dix années d'expérience de terrain.

www.jeanbaptiste-wosko.com