

10 Micro-Habitudes Qui Changent Une Maison

De petites actions pour une atmosphère plus douce

Mettre un timer de 2 minutes pour un reset express.

Créer un mini coin douceur dans une pièce.

Le rituel de la porte d'entrée : déposer, souffler, sourire.

Trois grandes respirations avant de commencer une tâche.

Ranger un seul point-focus visuel.

Utiliser une odeur naturelle (spray maison, encens léger).

Dire une intention positive avant une nouvelle tâche.

Déposer un objet inutile chaque jour dans un panier.

Allumer une lumière douce pour adoucir l'ambiance.

Poser son téléphone avant d'entrer dans une pièce clé.

