

BILAN

ESPACES *Plénitude*

Démarche à suivre pour compléter
votre Bilan Espaces Plénitude



Harmonisez vos intérieurs



HARMONIES
D&CO HARMONISEZ VOS
INTÉRIEURS

Vibrez. Ressentez. Harmonisez. Enjoyez !

— Sandrine Ziosi —

Bonjour et merci d'avoir choisi HarmoniesD&Co pour vos projets d'harmonisation intérieure.

Prendre soin de nos intérieurs c'est permettre à toute la famille de vivre en plénitude. Se créer un lieu unique de réconfort et de ressourcement, un espace où chacun peut vivre en harmonie.

On dit souvent que notre état intérieur se matérialise à l'extérieur, et bien sachez que l'extérieur peut aussi influencer notre « intérieur », alors imaginez la plénitude ressentie quand les deux vibrent au diapason...

HarmoniesD&Co se propose de vous assister dans l'expérimentation de ce processus d'harmonisation de vos intérieurs.

Le Bilan Espaces Plénitude est une opportunité de remettre de l'ordre et de la magie dans votre vie, par vous-même, à votre rythme. Il est votre « projet DIY » basé sur l'approche du **Design Harmonique**. Vivez-le comme une expérience introspective vous permettant de faire la lumière sur des points d'ombre plus ou moins conscients de votre existence.

En vous assistant à faire le lien entre les événements de votre vie et l'énergie diffuse dans votre foyer, l'harmonisation de vos espaces intérieurs vous permettra de vous ouvrir à la plénitude et à la prospérité dans les différents domaines de votre vie. Vous aurez ainsi l'opportunité d'organiser et mettre en place vous-même, selon votre budget, les modifications décoratives et organisationnelles suggérées sans avoir à engager de gros travaux de réaménagement.

De ce fait, le BEP s'applique mal aux pièces nécessitant du gros œuvre (exemple : électricité, plomberie, démolition, ...) mais sera parfait pour un « psycho-relooking » de VOS espaces intérieurs.

Plus qu'un simple projet de design d'intérieur, ce processus peut mettre en jeu des champs énergétiques complexes pour vous assister à vous redécouvrir et vivre votre style de vie ultime. En suivant le processus, vous pourriez vivre ou ressentir diverses modifications dans votre quotidien (physiques, émotionnelles, relationnelles, ...).

Si vous souhaitez une assistance privée à la suite de votre BEP, voici une option qui pourrait vous intéresser <https://harmoniesdco.com/ecodesign/>.

Tout d'abord, bravo de vous lancer dans l'aventure, les maîtres-mots de ce projet sont **PLAISIR** et **EXPÉRIMENTATION**.

Prenez le temps de ressentir et répondre à chacune des questions, seul(e) ou en famille selon votre situation. Plus vos réponses seront précises et ressenties, plus vous en apprendrez sur vous et votre entourage et plus votre projet aura du sens.

C'est avant tout une belle aventure, une expérimentation de ce que vous avez envie de vivre dans votre habitation.

Voici les différentes activités que vous allez vivre au cours du processus. Pas d'inquiétude, je vous assiste pas à pas dans chacune des étapes.

1 *Avant tout créez-vous un dossier sur votre ordinateur, dans lequel vous pourrez enregistrer votre travail au fur et à mesure et ainsi vous assurer de ne rien perdre.*

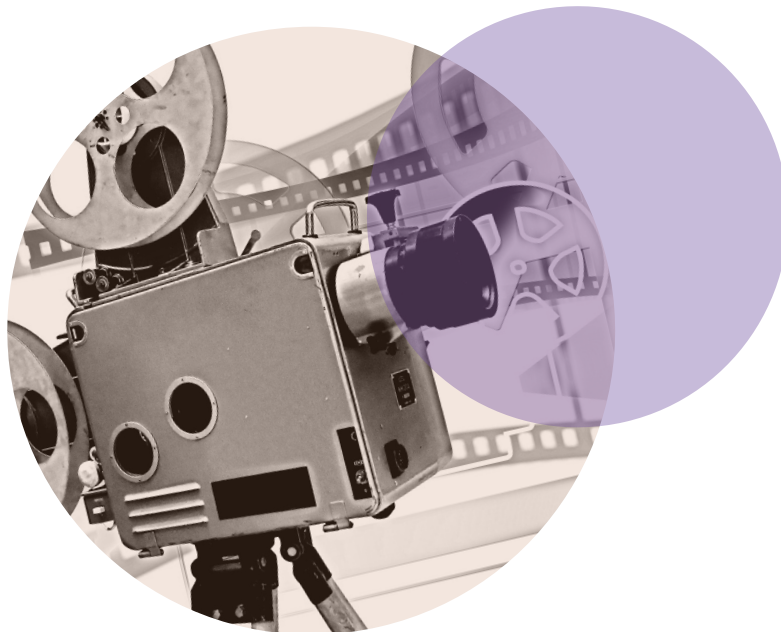
2 Les étapes ont été réfléchies dans une logique d'intégration et se font, idéalement, dans l'ordre du document. Vous pouvez revenir en arrière "peaufiner" vos réponses. Prenez votre temps, certaines étapes peuvent demander plus de temps de réflexion.

3 Le document est interactif, enregistrez-le sur votre ordinateur avant de commencer à le remplir, et enregistrez régulièrement votre travail. Si vous êtes plus à l'aise vous pouvez aussi l'imprimer.

4 Remplissez le tableau de la Roue de l'harmonie en vous connectant à votre ressenti, à votre cœur. Vos réponses seront d'autant plus réalistes que vous les laisserez monter plutôt que d'y réfléchir. C'est (presque) la partie la plus difficile du processus ;).

Si plusieurs adultes décisionnaires vivent dans l'habitation, faites chacun votre Roue de votre côté. Vous aurez ainsi le loisir de comparer si le cœur vous en dit et peut-être de créer une roue familiale.

- 5 Complétez le questionnaire avec toutes les personnes qui ont le goût de participer au processus ou qui ont quelque chose à exprimer. Idéalement je vous suggère de faire chacun votre processus de votre côté, puis de « confronter » vos réponses par la suite.
- 6 Remplissez le document comme si vous deviez le transmettre à un consultant qui aurait à compiler l'information pour vous... avec le plus de détails possibles. N'hésitez pas à relire et revenir peaufiner vos réponses.
- 7 Prenez des photos de chacune des pièces que vous souhaitez harmoniser avant de commencer à remplir le BEP.
- 8 *Faites une vidéo commentée de tout le logement en partant de la porte d'entrée au début de votre processus.*

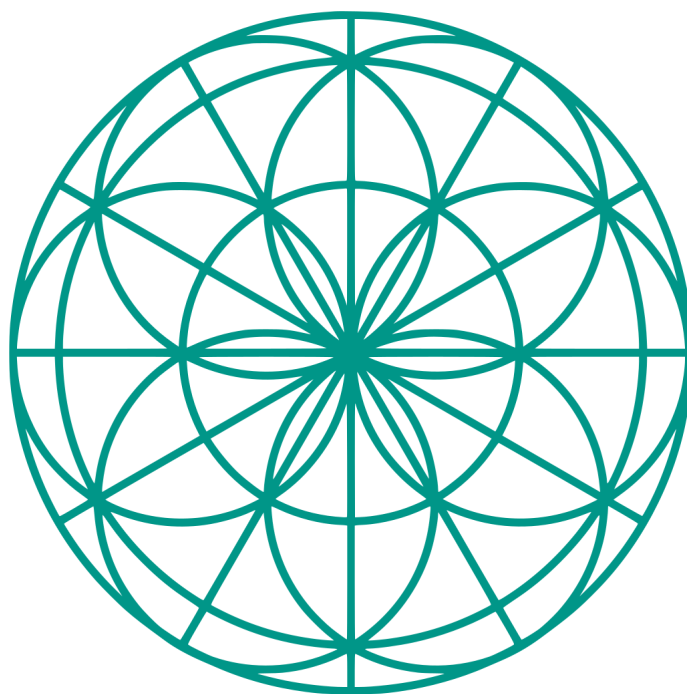


BILAN

ESPACES

Plénitude

Étape 1 : **La base**



HARMONIES
D&CO HARMONISEZ VOS
INTÉRIEURS



1 *Avant toute chose, remplissez votre roue de l'harmonie sur le document du même nom.*

Chacun la sienne, puis vous pourrez ensuite comparer vos résultats, prendre le temps d'en discuter et en refaire une familiale ensuite. Quand vous aurez harmonisé les pièces et que vous vous sentirez à l'aise dans votre environnement vous pourrez compléter votre tableau pour voir comment vos ressentis ont changé.

2 *Filmer le logement.*

Avec votre téléphone, par exemple, partez de la porte d'entrée et traversez votre logement en commentant les pièces où vous passez. Ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas... Imaginez que vous faites une visite guidée à une personne proche qui n'aurait jamais vu votre chez-vous.

3 *Annexe 1.*

Tout au long du processus suivez ce conseil.

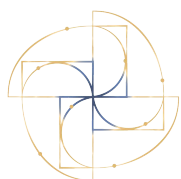
PS : CréaCoach est une de mes anciennes entreprises, ne prenez pas ombrage du tutoiement, le document est resté dans son essence initiale.

BILAN

ESPACES

Plénitude

Étape 2 : **votre famille**



HARMONIES
D&CO HARMONISEZ VOS
INTÉRIEURS

Coordonnées du lieu à harmoniser

Adresse

Courriel

Téléphone

Qui vit chez vous?

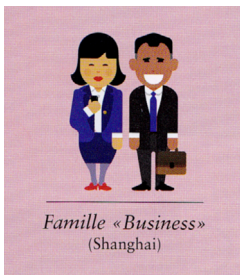
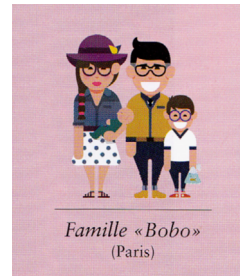
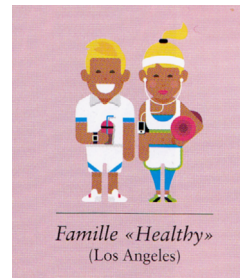
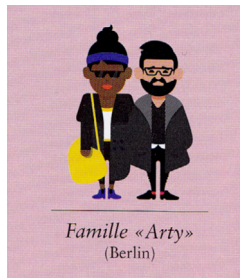
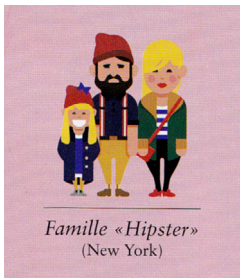
Prénoms de tous les membres	Date de naissance des enfants	Genre F/M	Animaux : race, couleur

Qui est votre famille?

Vos rêves, vos passions, vos particularités, ce que vous aimez faire de vos temps libres et d'abord...avez-vous des temps libres? Quels sont vos loisirs individuels ou en famille?

Votre famille est plutôt du genre...

(images tirées du magazine IDEAT n° 135)



Commentaires

Quelles sont vos professions?

Travaillez-vous à domicile? Si oui, avez-vous un espace dédié à vos temps de travail?

Avez-vous des projets spécifiques dans un proche avenir?

(Agrandissement de la famille, déménagement, départ d'un enfant, ...)

Dans votre vie en général, quelles sont les situations (physique, émotionnelle, relationnelle, financière, santé, ...) **que vous souhaiteriez voir différentes?**

Que voudriez-vous vivre à la place?

Comment évaluez-vous vos compétences pratiques en décoration et relooking?

Je suis un pro du marteau

Je me débrouille avec un tournevis électrique

J'adore bricoler et apprendre

Je ne suis pas à l'aise avec les outils

J'aimerais m'y mettre avec de l'aide (peinture, papier peint, relooking de meuble, ...)

Je sais ce que je veux mais je préfère déléguer

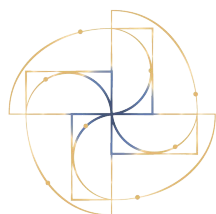
Autre/ commentaires :

BILAN

ESPACES

Plénitude

Étape 3 : **Votre habitat**



HARMONIES
D&CO HARMONISEZ VOS
INTÉRIEURS

① *Vous êtes*

Propriétaire

Locataire

Colocataire

Autre :

Connaissez-vous l'année de construction (approximative si inconnue) :

② *Maison ou appartement*

Maison

Appartement

Combien de pièces

③ *Cette résidence est :*

Votre résidence principale

Votre résidence secondaire

Votre chalet

Autre :

④ **À votre connaissance, y a-t-il des contraintes particulières à respecter dans votre habitation?** (Électrique, environnementale, normes spécifiques, ...)

4 Par ordre décroissant de priorité (du + au -) quelles sont les 5 pièces que vous souhaitez harmoniser dans un délai de 6 mois à 1 an? Peut-être souhaitez-vous réhabiliter certaines pièces, ou modifier leur utilisation (par exemple, vous créer une pièce bureau pour libérer le salon de l'attirail informatique...)

1	
2	
3	
4	
5	

5 Dans quelle pièce de la maison se lève le soleil :

Dans quelle pièce se couche le soleil :

6 **Avez-vous accès à un espace extérieur?**
Si oui de quel type (jardin potager, balcon, patio, terrasse, cour, boisé,).

À quelle fréquence et de quelle façon utilisez-vous cet espace?

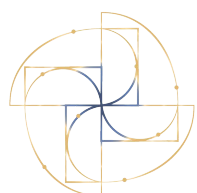
7 Autres commentaires que vous aimeriez ajouter?

BILAN

ESPACES

Plénitude

Étape 4 : **Votre Rêve, vos envies**



HARMONIES
D&CO HARMONISEZ VOS
INTÉRIEURS

*Ici je vous propose d'aller au bout de votre douce folie.
Allez-y c'est le temps de rêver, alors pas de censure!*

DE FAÇON GÉNÉRALE :

Quelles sont les couleurs, les ambiances, les objets de décoration avec lesquels vous vous sentez en harmonie?

Qu'est-ce que vous aimez de votre intérieur?

Qu'est-ce que vous voudriez voir différent? Pour vous aider vous pouvez penser en fonction de vos 5 sens. (la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat, et même le goût)

Quelle est LA CHOSE INDISPENSABLE pour vous dans ce projet, votre motivation suprême? (Exemples : écoresponsable, situation particulière d'un membre de la famille, beaucoup de visiteurs, DIY, projet familial, respecter un petit budget, luminosité, contrainte d'espace, plusieurs animaux, une passion, ...)

Vos couleurs en général:

J'aime	Je n'aime pas

Vos couleurs en décoration d'intérieur:

J'aime	Je n'aime pas

Comparaison des 2 tableaux précédents : Que remarquez-vous?

Le mobilier existant :

À la page suivante vous pouvez réfléchir à ce que vous souhaitez faire de certains meubles comme

- la table de nuit Ikea qui a été remontée 20 fois,
- le bahut de grand-mère au style rustique qui ne rentre nulle part,
- la jolie commode défraîchie mais qui vous fait encore tellement vibrer...

Prenez une photo de ces meubles et insérez-les dans 3 dossiers :

À garder

À donner

À relooker

Remplissez le tableau suivant en expliquant, en quelques mots pourquoi ce meuble est dans cette colonne.

Pour le moment ne vous préoccupez pas du comment, juste ce qui monte quand vous cherchez dans quelle colonne placer votre meuble.

Pour vous assister, vous pouvez aller à l'**ANNEXE 2**, vous y trouverez un test de force musculaire de kinésiologie appliquée, qui m'a souvent aidé à prendre des décisions en faisant confiance à mon corps quand mon esprit était confus.

PS : CréaCoach est une de mes anciennes entreprises, ne prenez pas ombrage du tutoiement, le document est resté dans son essence initiale.



On garde
(Nom et dimensions)

On relooke
(Nom et dimensions)

On donne

Peut-être n'arrivez-vous pas à répondre à cette question...

Qu'est-ce qui vous en empêche, qu'est-ce qui bloque?

À quoi ressemble votre espace de rêve? Ne soyez pas avare de détails, plus il y en aura, plus votre objectif deviendra clair.

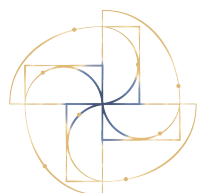
Vous avez plusieurs options ici :

- vous le faites directement en famille, comme un jeu
- chacun le fait de son côté et vous confrontez vos envies par la suite
- si vous avez des enfants, je vous suggère de les laisser exprimer leurs rêves sans les censurer, vous pourriez découvrir des idées magiques auxquelles vous n'auriez jamais pensé. Il sera toujours temps par la suite de négocier avec eux selon la faisabilité de leurs projets ;).

BILAN

ESPACES
Plénitude

Étape 5 : **J'aime - je n'aime pas**



HARMONIES
D & CO HARMONISEZ VOS
INTÉRIEURS

Ici l'objectif est de comprendre ce que vous recherchez et donc de savoir ce qui existe.

Promenez-vous sur le net (Pinterest, Instagram, sites divers, ...) ou sur des magazines et téléchargez les images trouvées avec vos commentaires.

Il est important de rechercher des images de ce que vous aimez *(et)* de ce que vous n'aimez pas.

Si cette étape vous semble fastidieuse, voici un lien où vous trouverez quelques uns des styles les plus courants du moment. Cela dit, ma sélection n'est évidemment pas exhaustive et vous auriez tout avantage à la bonifier, c'est un bon départ pour vous assister si vous ne savez pas par où commencer.

<https://www.pinterest.ca/HarmoniesD&Co/styles-design/>

Aussi, ne vous fiez pas au nom des styles, l'idée n'est surtout pas de vous placer dans une case mais de vous promener dans différents espaces pour identifier les ambiances qui vous correspondent le mieux. Les styles deviennent vibrants quand ils se mélangent, d'ailleurs vous trouverez peu de styles purs dans une pièce, ils s'associent souvent. À vous de ressentir ce qui s'harmonise le mieux avec votre Essence.

Je vous propose de noter chaque photo de 0 à 6 selon les critères suivants et de les commenter.

- 0-** Jamais de la vie!
- 1-** Je déteste tout
- 2-** Je n'aime pas certains aspects (à préciser)
- 3-** Indifférent
- 4-** J'aime beaucoup, surtout ... (à préciser)
- 5-** J'adore l'ensemble
- 6-** C'est exactement ça !!

Si vous faites cette partie en famille, prenez le temps d'évaluer si vos goûts sont partagés, ou de préciser qui aime/n'aime pas selon les images.

Il est possible que vous aimiez un décor mais que vous ne vous sentiez absolument pas y vivre, ou bien qu'un ou deux éléments seulement vous plaisent dans l'image : notez ces précisions en commentaire.

Prenez le temps de noter ce que vous n'aimez vraiment pas, cela vous permettra de mieux cibler votre recherche et comprendre chacun des membres de la famille.

Amusez-vous, n'en faites pas une corvée, mais osez rêver.

Vous allez certainement tomber sur des images et vous vous direz : « c'est trop luxueux, ça ne fonctionnera pas chez moi, avec les enfants oublié!! »...

Peu importe, vous n'êtes pas en train d'acheter mais de faire le point sur vos envies, celles qui sont réalisables aujourd'hui tout comme les autres. Avec le recul et l'accumulation d'images, vous identifierez peut-être un objet, une couleur, un tissu, un agencement qui se répète et c'est ce détail qui vous fait vibrer et que vous pourrez adapter à votre réalité.

Alors prenez le temps de vous amuser avec cette étape.

En identifiant les styles que vous appréciez votre recherche sera plus ciblée et agréable et vous pourrez par la suite vous partager la tâche de recherche d'inspirations quand tout le monde saura quoi chercher.

Vous pouvez utiliser la page suivante pour trier vos images.

Vous pouvez créer un dossier papier ou virtuel en y classant des images que vous aimez, ou pas, par style.



Titre du tableau :

IMAGE _

Cote : ___ /6

Commentaire :

IMAGE _

Cote : ___ /6

Commentaire :

IMAGE _

Cote : ___ /6

Commentaire :

IMAGE _

Cote : ___ /6

Commentaire :

IMAGE _

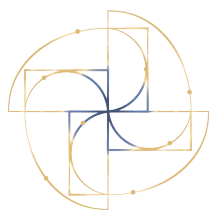
Cote : ___ /6

Commentaire :

BILAN

ESPACES
Plénitude

Étape 6 : **Pièce par pièce**



HARMONIES
D&CO HARMONISEZ VOS
INTÉRIEURS

Pour chaque pièce

Voici quelques-unes des informations indispensables et des questions à se poser. Cette liste n'est pas exhaustive, d'autres notions non nommées ici pourraient être importantes pour vous et vous guider dans vos choix, alors n'hésitez pas à l'adapter à votre réalité...

Faire des photos (voir pratico-pratique)

Nom de la pièce (chambre de X, salon familial, pièce commune, ...)

Utilisée par qui?

Cela vous permettra de réfléchir avec la personne ou de définir un style plus approprié en fonction de la ou les personnes qui l'utilisent le plus. Par exemple, vous n'aurez pas la même réflexion si vous souhaitez ré-harmoniser votre salon ou la chambre de votre pré-ado.

À quel moment de la journée cette pièce est-elle le plus utilisée?

Selon l'orientation de cette pièce et son moment d'utilisation principal, vous aurez envie de jouer sur les couleurs et la luminosité nécessaire à cette pièce.

Ce que vous n'aimez pas dans cette pièce ainsi que ce qui vous irrite.

Ce que vous aimez faire dans cette pièce en particulier.

Peut-être aurez-vous envie de garder certaines couleurs ou certains meubles et de modifier d'autres éléments qui ne vibrent plus avec vous.

Hauteur des fenêtres par rapport au sol

Quel est le revêtement de sol actuel et celui que vous souhaiteriez avoir.

Hauteur de plafond

Style souhaité si vous en avez une idée

Ambiance (chaleureuse, dynamique, calme, énergique, ...)

Ce qui est à garder dans le mobilier ou l'ambiance présente

Ce qui doit absolument disparaître

Quelles couleurs souhaiteriez-vous voir, quels matériaux, ...

Rideaux ou stores?

Tapis ou plancher?

Peinture ou papier peint, ou les deux?

Y a-t-il des exigences particulières qui doivent être prises en compte dans cette pièce?

Quelle serait la priorité, pour vous, dans cette pièce si tout ne peut être fait tout de suite?

...

Ne soyez pas avare de détails, ils vous guideront dans la finalisation de votre projet

Faire un plan à main levée, pas besoin qu'il soit à l'échelle, en précisant :

L'emplacement des portes et fenêtres

L'emplacement des calorifères ou radiateurs

L'orientation cardinale (voir pratico-pratique)

Les dimensions (voir pratico-pratique)

Nom de la pièce :

Décrivez la pièce que vous imaginez, référez-vous à la liste de questions
et laissez-vous rêver.

Nom de la pièce :

Décrivez la pièce que vous imaginez, référez-vous à la liste de questions
et laissez-vous rêver.

Nom de la pièce :

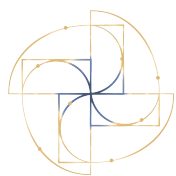
Décrivez la pièce que vous imaginez, référez-vous à la liste de questions
et laissez-vous rêver.

BILAN

ESPACES

Plénitude

Étape 7 : **Le budget**



HARMONIES
D&CO HARMONISEZ VOS
INTÉRIEURS

Peut-être vous êtes-vous fait la réflexion :

Pourquoi ne parlons-nous du budget que maintenant, en fin d'exploration?

Si je vous avais suggéré d'y réfléchir dès le début du projet, vous auriez certainement brimé votre créativité ou diminué vos exigences pour correspondre à un budget prédéfini, en ressentant probablement de la frustration de ne pouvoir exprimer vos réelles aspirations.

Alors bien que ce soit un élément important du projet, il devient à ce moment le cadre qui permettra de stimuler votre créativité et vous assister à prioriser les étapes à suivre, en fonction de ce que vous aurez découvert de votre processus.

Et si je vous disais que l'argent, dans son Essence, n'est qu'une des manifestations physiques de l'amour...

TOUT EST VIBRATION ET ÉNERGIE, N'EST-CE PAS?

Et l'énergie de base par laquelle tout existe est l'énergie d'amour.

Alors, il n'est pas question ici de faire des calculs savants de ce que votre porte-monnaie contient ou de ce que votre banquier vous autoriserait à dépenser dans ce projet, mais bien de ressentir ce qui est approprié pour vous et votre famille.

Cette évaluation vous permettra aussi de valider les étapes et les priorités. Il est bien évident que si votre désir est de maximiser l'ÉcoDesign et le DIY, le budget nécessaire sera beaucoup moins grand que si vous décidez de refaire à neuf votre pièce ou si certaines nécessitent des travaux de transformation.

Il sera temps plus tard de faire appel à des professionnels de la construction pour avoir des devis. Le fait d'avoir été au bout de votre processus créatif vous permettra peut-être de vous découvrir des talents cachés qui, non seulement feront baisser la facture, mais vous donneront une joie collective et la fierté de créer en famille.

L'idée est donc, ici, de mieux saisir l'impact de la notion financière dans votre vie, vos décisions, et comment certaines modifications dans votre environnement pourraient remédier en partie à cette « réalité ».

Cet exercice n'est pas des plus simples car nous sommes habitués à réagir avec notre mental, ici je vous suggère (encore une fois) **de vous connecter à votre ressenti, votre cœur et d'écrire ce qui monte sans le passer par le mode réflexif, vous ferez ça par la suite.**

Imaginez que l'argent est un ami précieux qui vient vous soutenir dans votre projet : comment allez-vous l'utiliser, qu'oseriez-vous lui demander, à quelle fréquence, dans quelles circonstances....?

Prenez-le temps et laissez-vous guider par votre cœur, il n'y a rien de définitif dans vos écrits c'est un processus évolutif, amusez-vous.

Tout cela vous semblera peut-être bizarre, sans intérêt, totalement « ésotérique », ...

Ok, c'est possible, mais mettons que ça marche?

Mettons que ça vous assiste à mieux vous connaître et vous guider dans votre projet...

Est-ce que ça ne vaudrait pas le coup de se laisser aller, ... pour cette fois?

De toute façon personne d'autre que vous n'y a accès à moins que vous choisissiez de partager.

Alors centrez-vous, prenez le temps de ressentir les choses qui se passent en vous quand vous vous posez ces questions, et notez sans censure ce qui vous passe par ... *le cœur*

Bien évidemment, il viendra un temps où une évaluation précise du budget nécessaire et des fonds disponibles sera à faire, mais le BEP complété vous assistera éventuellement à guider vos choix à ce moment-là.

Pour le moment :

Vivez ce processus introspectif seul, puis confrontez vos découvertes en famille au moment de valider le budget final.

Que ressentez-vous à la lecture des lignes de la page précédente?

(Stress, frustration, pression dans la poitrine, fourmillements dans les jambes, impatience, incompréhension, ...)

Comment décririez-vous votre relation à l'argent en général?

Quand je vous dis que pour le moment

il ne s'agit pas de compter mais de ressentir la vibration que vous insufflez à l'argent :

Qu'entendez-vous?

(Par exemple une voix dans votre tête qui vous dit : bin voyons donc, ouais facile à dire, n'importe quoi, si seulement c'était aussi simple! C'est quoi ce truc totalement ésotérique, c'est barré son affaire, moi j'ai toujours été en galère avec l'argent)

Que voyez-vous?

Que ressentez-vous à l'idée de dépenser de l'argent pour votre projet?



Quel est le chiffre idéal qui monte lorsque vous pensez à l'harmonisation des pièces choisies?

Celui qui vient du cœur, sans aucune considération pour le réalisme de la chose mais avec lequel vous vous sentez en paix.

Et maintenant, si vous permettez à votre mental de donner son avis sur ce chiffre....

Est-il utopique, réaliste?

Ressentez-vous du jugement, de la culpabilité, de la légèreté?

Quel serait le montant « final »?

Le moment venu, confrontez vos réponses en famille et ajustez en conséquence le budget final.

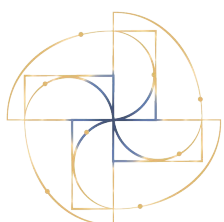
BUDGET FINAL :

BILAN

ESPACES

Plénitude

Étape 8 : **Le debriefing**



HARMONIES
D & CO HARMONISEZ VOS
INTÉRIEURS

C'est le moment de partager en famille et/ou de prendre des décisions en fonction de l'expérimentation que vous avez vécue tout au long du processus.

Personne n'a raison ou tort.

L'important est de **s'écouter** et **d'échanger** pour mieux se comprendre et trouver un espace de vie qui fait vibrer la famille au complet.

Certaines pièces sont probablement plus utilisées par certains membres de la famille, leurs choix pèseront peut-être plus lourd dans la balance.

Vous avez de jeunes enfants? N'hésitez pas à les faire participer pour les pièces qui les concernent, l'avantage de l'enfance est de ne pas avoir brimé la créativité et la magie, que nous, adultes, avons peut-être mis de côté.

1 *C'est ici que vous partagez vos découvertes en famille.*

Où vous retrouvez-vous?

Où vos idées se complètent-elles ou s'entrechoquent-elles?

Quelles sont vos réflexions personnelles sur ce que vous avez découvert de vous, ce que vous découvrez maintenant de l'autre?

Comment allez-vous arrimer vos rêves, vos envies, vos choix?

2 *Revenez à votre Roue de l'harmonie...*

Quelles prises de conscience vous a-t-elle permis de faire?

En famille avez-vous tous les mêmes défis, la même vision?

Avez-vous trouvé une entente commune?

Avez-vous pu discuter de vos découvertes ensemble?

Quels sont les domaines pour lesquels vous voudriez voir des changements?

Quels liens pouvez-vous faire avec les réponses que vous avez données dans le formulaire?

3 Faites-vous des liens particuliers entre votre façon de ranger, de prendre soin, d'observer, de décorer votre intérieur, ... et le reste de votre vie?

4 Constatez-vous des couleurs, des pièces, des objets qui vous rendent particulièrement heureux? Et d'autres qui au contraire alourdissent ou attristent votre humeur?

5 *Vous avez pris des photos, regardez-les attentivement.*

Avec ce recul vous pourriez identifier plus facilement ce que vous appréciez ou au contraire « détestez » dans chacune des pièces. Ce peut être un agencement, une couleur, le désordre, un meuble,

Prenez-en note, changez ce que vous pouvez puis reprenez une photo pour évaluer votre ressenti.

6 Et votre relation à l'argent, quelle est-elle? Individuellement et en famille? Constatez-vous un équilibre naturel au sein de la famille, un partenariat, une complémentarité? Ou bien l'argent est-il un des sujets favoris des discussions houleuses?

7 Reprenez votre document à tête reposée, ajustez votre plan, votre budget, allez chercher des inspirations dans les magazines ou sur internet et demandez-vous toujours quel est votre ressenti devant telle ou telle chose. Vous pouvez prendre votre temps pour décider et faire vos choix, que ce soit pour la couleur des murs, le choix des meubles que vous gardez ou non, l'entrepreneur que vous allez embaucher, ... faites-vous confiance, et mettez-vous en action quand vous avez la certitude que c'est le bon choix. En attendant toutes vos petites actions individuelles vous assisteront à vous diriger vers le grand changement.

Rappelez-vous, vos intérieurs (domiciliaire et inconscient) sont en résonance, changer l'un peut ébranler l'autre, alors soyez doux avec vous.

8 **L'ANNEXE 4** est une ébauche des bases du **Vastu Shastra**, considéré comme l'ancêtre Indien du Feng Shui et l'un des fondements du Design Harmonique. Ce plan très simplifié, ne constitue pas une harmonisation vastu, mais peut vous guider pour redéfinir certains espaces si vous en avez la possibilité.

Pour plus d'informations sur le vastu, vous pouvez consulter les pages : <https://harmoniesdco.com/design-harmonique/> et <https://harmoniesdco.com/vastu-shastra/>

À tout moment, si vous vous sentez bloqués, perdus, ou avez besoin d'un petit coup de pouce pour aller plus loin dans votre réflexion **HarmoniesD&Co** peut vous assister dans votre processus grâce à un appel privé en ligne.

Et surtout :) ...

Vibrez, Ressentez, Harmonisez, « Enjoyez »

Retour sur expérience en conciliabule familial

N'hésitez pas à reprendre certaines parties du BEP au format vierge afin de faire un dossier familial avec la compilation des décisions prises.

BILAN

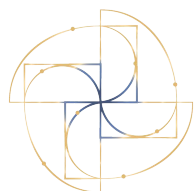
ESPACES

Plénitude

Étape 9 : **Concrétisation**



*Vibrez.
Harmonisez.
Resentez.
Enjoyez.*



HARMONIES
D&CO HARMONISEZ VOS
INTÉRIEURS

Bravo, vous en êtes arrivés à la concrétisation de votre projet.

Le BEP vous aura guidé dans votre objectif et il se peut qu'il soit un peu différent du départ, ou bien complètement modifié... ou au contraire il aura confirmé votre ressenti du début.

Maintenant que vous avez pris certaines décisions en famille sur ce que vous vouliez, **il est temps de se mettre en action.**

Ici il peut y avoir des étapes plus complexes que d'autres et des difficultés à se mettre d'accord tous ensemble. Laissez-vous le temps d'accueillir si nécessaire.

Si vous ressentez le besoin d'avoir de l'assistance pour démarrer ou en cours de processus, notre service **ÉcoDesign** pourrait vous être utile.

Par quoi on commence?

1 *On trie !!!!!*

Il est temps de se départir de ce qui ne vibre plus, que ce soient les meubles, la vaisselle, les vêtements, les livres, les objets.... On commence par alléger.

Libérer de l'espace permettra d'accueillir du nouveau et de se départir de certains objets qui vous attachent à des mémoires qui ne servent plus votre expansion.

Cet exercice peut être très éprouvant émotionnellement pour certaines personnes, n'hésitez pas à vous faire assister et à prendre votre temps. Souvenez-vous que chacun réagira différemment au sein de la famille et n'a pas le même attachement aux choses, chaque réaction individuelle est à respecter sans être ressentie personnellement. Prenez le temps de discuter de ce que vous ressentez afin d'assister les autres à mieux comprendre.

Les ANNEXES 1 et 3 peuvent vous guider.

PS : CréaCoach est une de mes anciennes entreprises, ne prenez pas ombrage du tutoiement, le document est resté dans son essence initiale.

2 *On peint*

On peint ou on recouvre de papier les murs qui ont besoin de l'être.

3 *On replace*

On replace les meubles existants selon la redéfinition des espaces.

4 *On transforme*

Vous aurez déjà une idée de ce que voulez acheter ou comment vous souhaitez transformer certains meubles. Commencez par les transformations avant d'acheter, cela vous évitera des complications sur des retours éventuels ou le sentiment d'avoir trop dépensé.

Assurez-vous surtout de bien avoir pris toutes les mesures avant d'acheter.

À chaque étape, prenez du recul pour voir le résultat et ressentir votre état intérieur devant l'œuvre accomplie. Comme tout le reste du BEP, ce n'est pas une course, le chemin parcouru est aussi important que la finalisation.

Si vous le faites sans pression, vous y trouverez du plaisir.

Vous aurez peut-être au contraire le goût de tout acheter tellement vous vous sentez excité par toute cette créativité bouillonnante.

ATTENTION! L'adrénaline peut vous jouer des tours. Prenez le temps de respirer, et peut-être attendre un jour de plus avant de faire fonctionner la carte de crédit. Si vous ressentez toujours autant la joie d'avoir l'objet convoité après une (ou plusieurs) bonne nuit de sommeil, alors il y a de fortes chances que ce soit le bon. Sinon c'est que quelque chose de plus approprié se présentera en temps et lieu qui sera plus aligné avec votre Essence.

Quand vous aurez terminé l'harmonisation, prenez des photos, comparez-les avec celles prises avant et complétez la deuxième partie de la Roue d'harmonie. Observez comment le BEP aura modifié votre expérience et votre ressenti.

Souvenez-vous qu'au fur et à mesure que vous avancerez dans ce projet, il se peut que les choses se modifient. Plus vous serez connecté à votre ressenti plus les décisions prises seront organiques et fluides.

C'est, pour ma part ce que je trouve merveilleux dans cette expérience :

si une étape ou une action manque de fluidité ou ne me semble plus adéquate, je respire, laisse aller, et quelques heures ou jours plus tard, une option 100 fois meilleure se présente et me ravis. 😊

À chaque fois que je n'ai pas écouté mon ressenti dans l'instant présent, le résultat a été déplorable, j'y ai parfois perdu mon temps, ma patience ou mon argent et gagné beaucoup de frustration... J'ai mis un peu de temps à comprendre, alors j'espère que mon témoignage vous évitera ce genre de déboires.

Voilà, en espérant que vous avez apprécié ce voyage, je vous souhaite légèreté, joie et appréciation dans la nouvelle harmonisation de vos intérieurs.

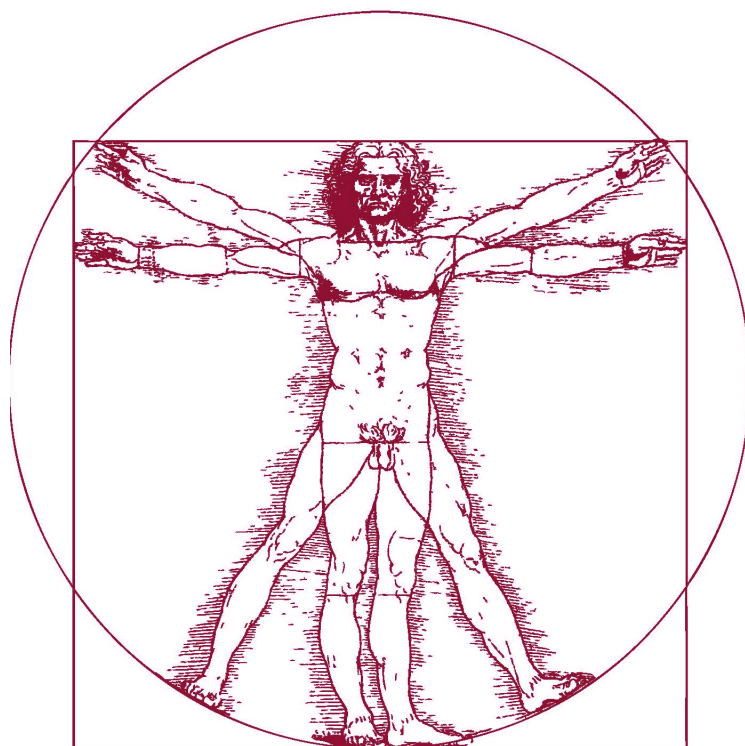
Si vous ressentez le besoin d'assistance dans la mise en place concrète des changements ou la revalorisation de vos meubles, ou tout simplement pour nous partager votre expérience du BEP n'hésitez pas à nous contacter à <https://harmoniesdco.com/contact/>

BILAN

ESPACES

Plénitude

Pratico-pratique



HARMONIES
D&CO HARMONISEZ VOS
INTÉRIEURS

Faites des photos

1. Assurez-vous d'avoir assez de luminosité dans la pièce
2. Utilisez votre téléphone cellulaire ou un appareil simple
3. À partir de la porte d'entrée de la pièce
4. De chaque coin accessible en regardant le coin opposé.

Assurez-vous de voir l'ensemble de la pièce au travers des différentes prises de vue.

5. Grands placards et walk-in.
6. Nommez chaque photo selon la pièce.
7. **Créez un sous-dossier par pièce.**



Filmez votre logement

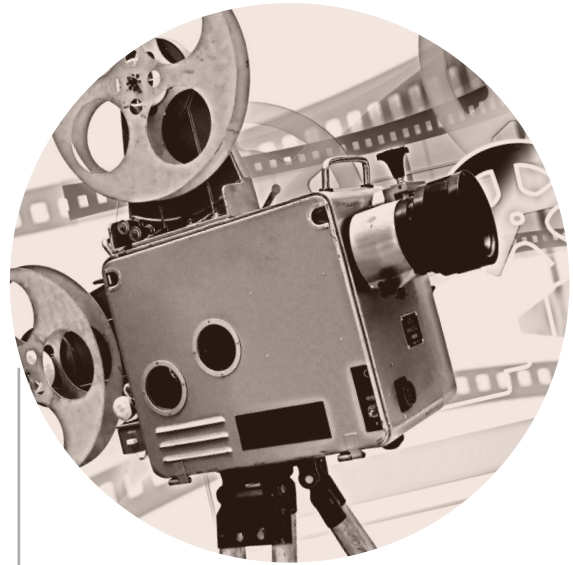
Encore là, vous pouvez utiliser votre téléphone cellulaire.

Commencez à la porte d'entrée et passez dans toutes les pièces (**pas trop vite**).

Commentez selon vos inspirations ce que vous voyez et/ou souhaiteriez voir : j'aime ça, je n'aime pas, je voudrais garder, ici je me sens comme ci ou comme ça...

Dans cette vidéo **assurez-vous de préciser** quand vous filmez un objet/tissu/espace que vous appréciez particulièrement, et à l'inverse ce qui vous dérange profondément.

En fait, imaginez que vous faites visiter votre logement en virtuel à un ami proche qui ne le connaît pas, décrivez tout ce qui vous passe par la tête.



PS : Ne rangez pas les pièces avant de filmer, l'organisation de l'endroit parle aussi de vous, de votre vie. Vous pourriez réaliser beaucoup de choses en re-visualisant plus tard la vidéo.

Orientation cardinale

Avec une boussole (ou une application boussole sur votre téléphone), placez la boussole au sol, au pied de votre porte d'entrée à l'intérieur de la maison, et **repérez le Nord**.

Idéalement, répétez cet exercice deux ou trois fois, à différents endroits devant votre porte d'entrée. Nos habitations contiennent beaucoup de structures métalliques qui peuvent perturber la boussole.

Faites cet exercice à chaque étage ou pièce et reportez l'information sur le plan.



Plan et dimensions

Si vous êtes propriétaire vous avez probablement un plan de sol, vous y trouverez les dimensions des pièces. Si vous n'avez pas de plan, vous pouvez en faire un à main levée avec la dénomination des pièces, l'emplacement des portes et fenêtres. Je vous suggère de faire un étage par feuille. À ce stade il n'est pas utile qu'il soit à l'échelle à moins que vous ayez le goût de vous lancer dans l'aventure.

Voici quelques logiciels pour créer vos plans, avec une période d'essai gratuite pour ceux qui sont payants: **SketchUp**, **AutoCAD**, **Kozikaza**, **Homebyme**

Vous en trouverez beaucoup d'autres en cherchant « logiciel plan 3D » sur le net, ainsi que de nombreuses applications pour votre téléphone. À vous de choisir ce qui vous convient le mieux.

Pensez à dessiner le terrain en respectant l'emplacement de la maison et les proportions approximatives.

Si le plan que vous allez dessiner n'a pas à être à l'échelle, les mesures sont, elles, indispensables pour s'assurer que le mobilier, la quantité de peinture, le papier peint, les tapis, etc. soient de bonnes dimensions ou en quantité suffisante.

Avec un ruban à mesurer, prenez les dimensions de chaque mur en vous assurant de spécifier où se situent les ouvertures. Il existe aussi des détecteurs à laser, que vous trouverez en quincaillerie qui font les mesures pour vous et calculent les surfaces.

Reportez par la suite ces dimensions sur le plan dessiné

Portes et portes patios : mesurez du coin du mur au chambranle, de chaque côté de la porte, ainsi que la largeur de la porte.

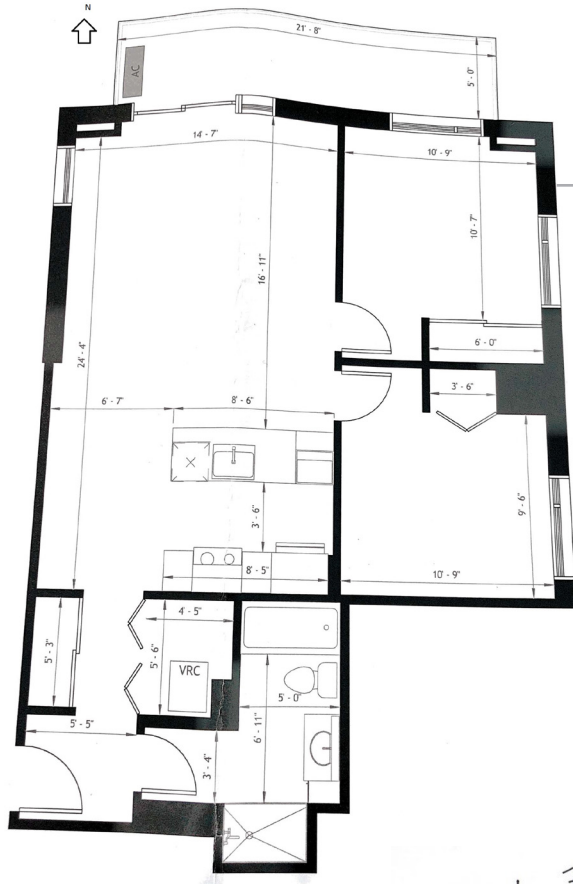
Fenêtres : comme les portes

Sur une feuille jointe :

Fenêtres : notez à quelle hauteur du sol se trouve le bord de la fenêtre (l'objectif pourrait être de savoir si on serait en mesure d'y placer un meuble ou non)

Calorifères et radiateurs : notez leur emplacement sur le mur, leur hauteur et leur largeur

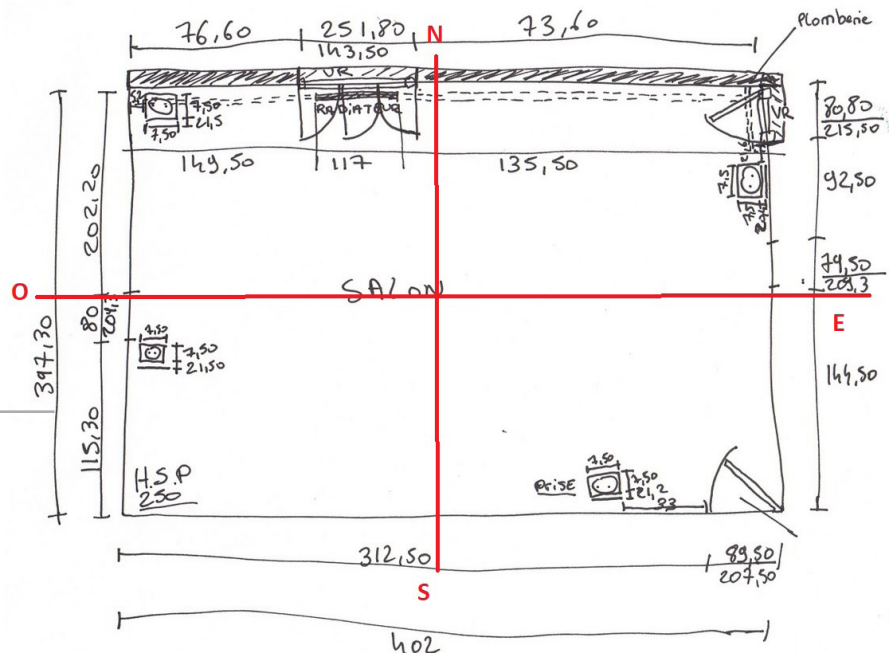
Voici deux exemples :



Le premier ressemble à ce que vous pouvez avoir dans vos dossiers si vous êtes propriétaire.

2

Le second est un plan à main levé.



Optionnel

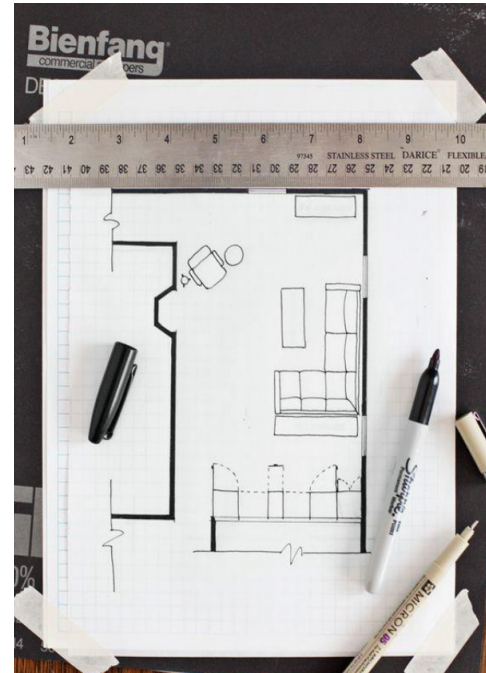
Vous souhaitez faire votre plan de façon plus rigoureuse, voici quelques conseils de base :

Définissez la forme globale de votre pièce.

Vous pouvez utiliser une feuille quadrillée pour vous aider

En utilisant un mètre dérouleur, mesurez la plinthe le long d'un mur, d'un coin de la pièce à l'autre.

Reportez cette mesure sur votre dessin et dans votre carnet de notes. Il est conseillé de commencer par un plan brouillon qui n'est pas parfait. À partir de là, vous pourrez faire un plan clair et précis.



Commencez par mesurer la longueur du mur le plus long et tracez-le pour évaluer quelle dimension vous pourrez attribuer à un carreau (en cm ou en pouces). Votre échelle sera donc le nombre de pouces/cm représenté par un carreau sur votre dessin.

Il existe des « rubans à laser » que vous trouverez dans les quincailleries. Très simple d'utilisation, ils prennent les mesures pour vous si cette étape vous semble fastidieuse.

Mesurez les autres murs de la même manière que le premier.

La plupart des pièces ont quatre murs, mais si vous mesurez une pièce en L, vous en aurez d'autres à mesurer. Faites apparaître tous les murs dans votre dessin, surtout si vous pensez recouvrir un mur différemment dans une partie de la pièce.

Mesurez l'emplacement des portes et les autres entrées.

Notez si la porte s'ouvre vers l'intérieur ou l'extérieur de la pièce et indiquez la direction (avec un arc de cercle) sur votre plan. Mesurez aussi toutes les ouvertures depuis le bout des murs pour que vous puissiez les localiser précisément sur votre plan final.



PORTE

PORTE DOUBLE

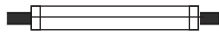
PORTE BATANTE

PORTE COULISSANTE

PORTE ESCAMOTABLE

Déterminez la taille des fenêtres.

Tenez compte de l'encadrement de la fenêtre du bord externe à l'autre bord externe. Notez la mesure en cas de moulures autour de la fenêtre. Prenez la distance du sol au bas de l'encadrement de la fenêtre, du plafond au bord de l'encadrement du haut de la fenêtre, et de la fenêtre (de chaque côté) au coin du mur (ou à l'autre fenêtre ou ouverture).



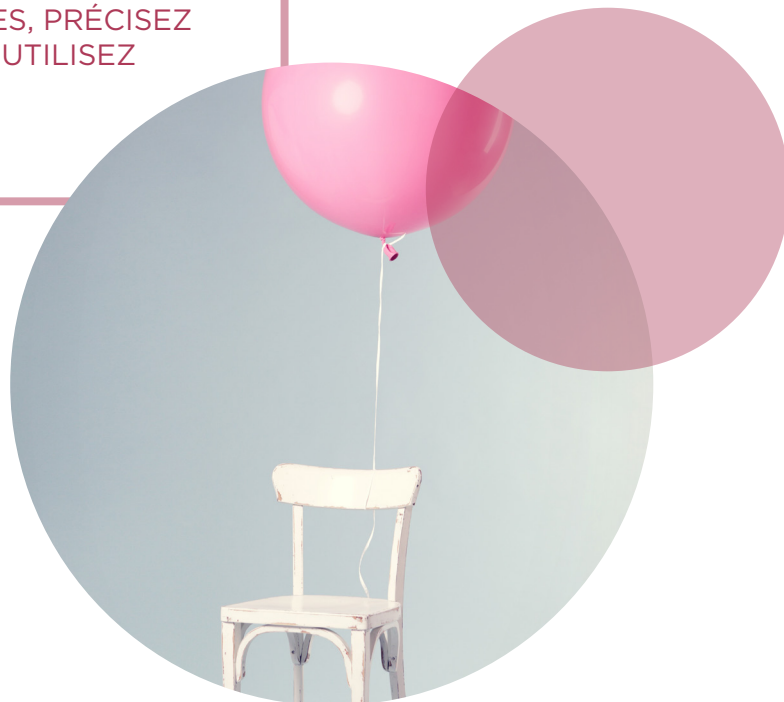
FENÊTRE

Mesurez tous les éléments architecturaux, les cheminées, les décrochements muraux, les radiateurs, calorifères, les niches et tout ce qui est intégré.

Mesurez l'espace qui entoure ces éléments, pour les placer tous sur votre plan.

Mesurez les murs de coin à coin et du sol au plafond.

SI VOUS AVEZ PLUSIEURS PORTES D'ENTRÉES, PRÉCISEZ CELLE QUE VOUS UTILISEZ PRINCIPALEMENT.

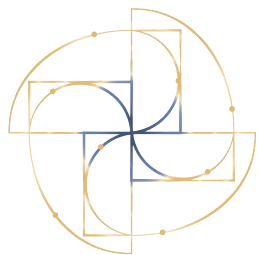


BILAN

ESPACES *Plénitude*



Vibrez. Harmonisez. Ressentez. Enjoyez.



HARMONIES
D & CO HARMONISEZ VOS
INTÉRIEURS

