



RESET PRÉ RENTRÉE

RESET pré-rentree

✨ MINI-WORKBOOK ✨

RESET spéciale rentrée

Ce carnet t'aide à faire de la place : dans ta tête, ta maison, ton agenda. Pour une rentrée alignée à **toi**, pas au stress ambiant.

📧 Bienvenue dans ton mini-workbook RESET pré-rentree

La rentrée peut être intense, chaotique, parfois même un peu violente après le calme (ou le bazar 😅) de l'été.

Mais tu n'es pas obligée de la subir.

Ce petit carnet est là pour t'aider à :

- y voir plus clair dans ta tête,
- remettre un peu d'ordre autour de toi,
- retrouver ton énergie sans pression.



Tu peux le remplir en une fois, ou le faire petit à petit.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon. L'essentiel, c'est que ce soit TOI qui reprennes la main.

🧘♀️ Respire un bon coup.

✍️ Prends un stylo (ou ton clavier).

Et c'est parti pour ton RESET de rentrée en suivant les 5 étapes de la méthode RESET©

ÉTAPE 1 RÉFLEXION



ETAPE 1 - R

ETAPE 1 : REFLEXION

Prendre du recul pour repartir du bon pied. Avant de se jeter dans l'action, on commence par ralentir. Observer. Se poser les bonnes questions.

Cette étape te permet de faire un petit bilan, de clarifier ce que tu veux vraiment, et de poser des intentions simples mais puissantes pour la rentrée.



Ce que j'ai aimé / ce que je veux maintenir :

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Ce qui ne me convient plus / que je veux laisser derrière moi :

-
-
-
-
-
-



À quoi j'aimerais que ma rentrée ressemble (concrètement, parce que la visualisation c'est tellement puissant 😊📋 ?

✨ Ambiance / rythme / émotions / énergie :

✨ Ce que je veux ressentir au quotidien :

✨ Quel est le tout premier petit pas que je peux faire pour me rapprocher de ma rentrée idéale ?



Mes 3 grandes priorités personnelles pour cette rentrée

Ce qui est vraiment important pour moi cette saison — ce à quoi j'ai envie de consacrer mon temps, mon énergie, mon attention. Ce qui compte vraiment pour toi.



ÉTAPE 2 ÉLIMINATION



ETAPE 2 - E

ETAPE 2 : ELIMINATION

Faire de la place – dans ta tête, ta maison, ton agenda.

Tu ne peux pas tout porter, tout faire, tout gérer. Et tu n'as pas à le faire.

Ici, on identifie ce que tu peux lâcher : objets inutiles, obligations trop lourdes, sources d'épuisement...

Alléger, c'est le premier pas vers plus de liberté.



Ce que j'ai besoin d'éliminer :

(physiquement, mentalement, émotionnellement, ça peut être des objets - anciennes affaires scolaires, vêtements trop petits ou trop usés, jouets qui ne sont plus adaptés ... - mais aussi des relations, des engagements qui pèsent trop lourd ou tout autre chose qui consomme trop d'énergie)





Ce que je peux déléguer, simplifier ou carrément supprimer :



3 actions concrètes pour alléger mon espace ou ma charge mentale :



** Choisis un lieu, un jour et une heure, un rendez vous pour t'occuper de ça, note le dans ton agenda et respecte pour maximiser tes chances de réussir*

ÉTAPE 3 SET UP INSTALLATION



ETAPE 3 - S

ETAPE 3 : SET-UP / INSTALLATION

Organiser ton quotidien pour qu'il roule tout seul.

Une fois que c'est plus clair et plus léger, on peut poser de nouvelles bases.

Créer ou ajuster quelques systèmes simples (repas, planning, espace de travail) te permettra de gagner du temps, de l'énergie... et de l'air.



Un espace que je veux réorganiser pour me faciliter la vie :

(Pas forcément une pièce, ça peut être juste un petit coin 🤔)

N'hésite pas à me demander conseil sur insta ou dans le groupe WhatsApp)





Un système que je veux mettre en place ou ajuster (repas, linge, papiers, etc.) :

Quelle est la toute première petite chose que je peux faire pour mettre en place ou ajuster ce système ?



Les 3 choses que je veux mettre en place pour que mon quotidien suive mes priorités :

Organisation, systèmes, espaces, routines concrètes pour t'aider à vivre ce que tu as noté à l'étape 1. Si à l'étape 1 tu as mis prendre soin de ma santé, ici une action concrète en accord avec cette priorité pourrais être faire du sport 3 fois par semaine ou bien prévoir des repas équilibrés





To do de la rentrée :



Maison (achats, organisation, à faire à la maison)

-
-
-
-
-
-
-
-
-



Enfants (fournitures scolaires, activités, inscriptions ...)

-
-
-
-
-
-
-
-
-



Administratif (assurance, rendez vous à programmer ...)

-
-
-

-
-
-
-
-
-

ÉTAPE 4 ENTRETIEN



ETAPE 4 - E

ETAPE 4 : ENTRETIEN

Faire durer les effets du RESET sans t'épuiser.

Ce qu'il te faut, c'est un rythme réaliste, durable, qui s'adapte à toi et à ta famille

Ici, tu poses les bases de routines douces, de rappels concrets, pour que ton quotidien devienne plus fluide... presque automatique.

Mes routines clés :



Matin :

-
-
-
-



Retour à la maison :

-
-
-
-



Soir :

-
-
-
-



Hebdo :

-
-
-
-

ÉTAPE 5 TOI



ETAPE 5 - T

ETAPE 5 : TOI

💖 **Parce que tu es la personne la plus importante de ta vie !**

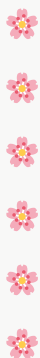
Oui, vraiment.

Tu mérites un espace pour souffler, te ressourcer, et faire le plein d'énergie.

Cette dernière étape est là pour t'aider à te reconnecter à toi-même. Parce qu'une femme qui va bien... c'est tout le reste qui suit 😊



Cequi me ressource vraiment :





Ce que je veux ABSOLUMENT protéger cette année (temps, énergie, espace perso...) :



Mon créneau non-négociable de la semaine (même 10-20 minutes pour commencer, ça peut être beaucoup plus bien sûr) :

Jour de la semaine :

Heure :

Activité prévue :

Tu peux relire ce workbook dès que tu te sens à nouveau dépassée.
Il est là pour t'aider à revenir à ce qui compte. Sans pression. Avec douceur.
Et si tu veux, tu peux le refaire à chaque changement de saison pour garder ton cap 🍷

🌟 Tu l'as fait. Bravo.

Ce carnet, tu peux le relire aussi souvent que tu en ressens le besoin.

Il est là pour toi, comme un petit point d'ancrage. Un guide doux mais clair.

Et surtout, rappelle-toi :

Tu n'as pas besoin d'être parfaite - La perfection n'existe pas d'ailleurs 😊

Tu as juste besoin d'être présente, alignée à ta vision, et d'avancer à ton rythme.

💛 Belle rentrée à toi,

Débo – Reset Your Home

Insta : [@resetyourhome_](#)

[Rejoindre le groupe Whatsapp](#)

[Faire le quiz pour mesurer ta charge mentale](#)