



Extrait gratuit

AVIS

**Cette publication est pour votre information seulement.
L'auteure ou ses revendeurs ne sauraient être tenus
responsables des résultats que vous obtiendrez en utilisant ce
matériel.**

*Tous les liens présents dans ce document étaient valides au moment de publier
ce livre. Parce qu'Internet change tous les jours, nous ne pouvons garantir qu'ils
sont encore actifs au moment où vous lisez ces lignes.*

Note : Ce document est un livre électronique gratuit !

Vous n'avez pas le droit de modifier le contenu de ce livre électronique de n'importe
quelle manière que ce soit.

TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Copyright © 2008 <http://www.pretavendre.com>

Sylvie Laflamme. Créatrices Web et pretavendre.com

Graphisme de la couverture virtuelle : Julie Fortin, Graphique-Club.com

Toute reproduction de ce document est strictement interdite et punissable par la loi.
Vous avez le droit de distribuer ce document gratuitement.

ISBN – 978-2-923592-34-3

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2008

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2008

Table des matières

Introduction.....	4
Jour 1.....	7
Jour 2.....	9
Jour 3.....	10
Jour 4.....	11
La salle de lavage (buanderie).....	12
La pièce familiale / le salon.....	16
La chambre des maîtres.....	19
La cuisine.....	26
Salle à manger.....	37
Salle de bain.....	39
Penderie.....	43
Bureau/salle d'ordinateur.....	47
Sous-sol.....	51
Gardez votre maison organisée.....	55
Maintenir la cuisine.....	55
Maintenir le salon.....	56
Maintenir la salle de bain.....	56
Maintenir le bureau.....	57
Maintenir la salle de lavage.....	58
Conclusion - Maintenez votre bien-être.....	59

Introduction

Des visiteurs s'annoncent pour la soirée et la maison est sans dessus-dessous. La panique s'installe parce que vous avez négligé de tout remettre en place au fur et à mesure.

Négligé ? Pas nécessairement...

Peut-être êtes-vous débordé de travail, ou encore vous n'avez pas d'habileté particulière pour l'entretien ménager ou simplement parce que les autres personnes qui partagent le même espace que vous ne font pas leur part pour entretenir l'intérieur de votre résidence.

Mais, même si vous avez développé un niveau de tolérance au désordre, quand s'annoncent des visiteurs ou qu'ils arrivent à l'improviste, vous ressentez un nœud à l'estomac et vous ne savez plus quelle excuse donner pour expliquer l'état de votre demeure.

Avez-vous tendance à paniquer ?

Racontez-vous des histoires invraisemblables pour les éloigner ?

Vous sauvez-vous pour ne pas être là quand ils se pointeront ? Ou pire encore, vous ne répondez pas à la porte pour faire croire qu'il n'y a personne ?

Curieusement, le désordre et la poussière sont très fidèles. Peu importe qu'on les ignore, qu'on s'en occupe ou non, ils sont toujours là à nous attendre. Alors au lieu de débrancher votre répondeur pour éviter les messages des amis qui vous annoncent leur venue prochaine, prenez quelques instants pour lire ce livre.

Vous y découvrirez des trucs simples pour vous sentir à l'aise dans un environnement dont vous n'aurez plus jamais honte.

Cessez de faire le ménage avant que l'employé d'entretien ne vienne faire son travail chez-vous.

Comme le dit si bien la devinette suivante :

« Comment mange-t-on un éléphant ?

Une bouchée à la fois ! »

Prenez la situation avec calme et allez-y une petite étape à la fois. Ça semble être un cliché mais ce n'est que la pure vérité.

Allez-y à VOTRE rythme. C'est possible en n'y investissant que quelques minutes par jour. Incroyable ? Et pourtant c'est la réalité !

C'est possible de vivre dans un environnement agréable en y accordant que quelques minutes de votre temps tous les jours plutôt que d'y investir toute une journée chaque semaine.

Il faudra faire des priorités, choisir ce qui compte le plus, puis tourner la page pour ne conserver que ce qui importe vraiment. Mais vous y arriverez en douceur. Ne vous en faites pas.

Les souvenirs comptent mais si vous pouvez les compter... peut-être sont-ils trop nombreux ? Peut-être que plusieurs de ces souvenirs pris en photo vous réchaufferaient le cœur tout aussi bien; et ils prendraient moins de place...

Ne laissez plus la poussière s'accumuler sur des objets qui vous rattachent au passé. Occupez vos tablettes avec des objets pratiques, utiles et qui rendent votre environnement chaleureux et confortable.

Si vous êtes incapable de vous défaire de tous ces objets lourds de souvenirs, songez à des bacs qui protègent contre l'humidité, les insectes et la poussière puis rangez le tout au garage. Un jour, quand vous serez prêt, vous les retrouverez en bon état et vous pourrez décider de leur avenir.

Prêt à vous libérer ?

Alors dénichiez une minuterie et de la musique énergisante, c'est PARTI !

Il n'est pas question de vous chronométrer afin de savoir combien de temps vous tiendrez le coup mais plutôt de faire en sorte que vous ne travailliez que 15 minutes dans la pièce de votre choix.

Mieux vaut 15 minutes de travail très efficace, quitte à faire une 2^e période de 15 minutes si vous le désirez, que de travailler pendant une heure et n'y mettre de l'énergie que pendant les 20 premières minutes.

Ainsi vous conserverez votre motivation même si le ménage n'est pas votre activité préférée.

Sylvie

Jour 1

Vous prendrez 15 minutes intenses pour chacune des pièces de la maison. Certaines ne prendront que 5 petites minutes, d'autres en demanderont peut-être 30 avant que vous puissiez traverser la pièce sans trébucher sur quelque chose, mais allez-y UNE pièce à la fois.

Passez de la première à la deuxième sans attendre. Des pièces moins exigeantes et d'autres un peu plus, s'équilibreront très bien.

Ne perdez pas votre temps dans les détails.

Vous reviendrez encore demain dans ces pièces. Donc ramassez ce qui se voit le plus, les objets les plus gros, les plus encombrants. Peu importe qu'il y ait des petits objets cachés sous le bureau et que vous les voyez, commencez par ranger ces autres objets qui font qu'on les voit en premier.

Le sol est taché et la tache vous saute aux yeux constamment ? Vite un coup de chiffon. Ne lésinez pas, frottez rapidement. Votre revêtement de sol peut supporter l'eau ? Déposez un linge bien mouillé avec un savon liquide sur la tache et continuez de ranger. Pendant que vous serez occupé à ranger, l'eau et le savon feront le travail. Vous aurez beaucoup moins d'efforts à fournir pour nettoyer une fois que la tache sera dissoute.

S'il y a des résidus collés, ils pourront se ramasser d'un simple coup de chiffon. Ensuite, essuyez ! Ne laissez pas l'humidité sécher car elle attire la poussière et vous aurez l'impression qu'il y a encore de la saleté à cet endroit. Essuyez rapidement puis continuez à ranger tout ce qui traîne.

Agissez avec rapidité comme s'il y avait urgence. Travaillez vite et surtout bien ! Rien ne sert de travailler rapidement s'il faut recommencer parce que le travail aura été bâclé.

Il ne s'agit pas de faire toute la maison dès le premier jour !

Choisissez la pièce la plus encombrée à cause de tout le travail qu'elle nécessite. C'est celle qu'il faut alléger en premier.

Faites deux pièces maximum pour la première journée. Ne tentez pas de faire tout le ménage de chacune de ces pièces.

Souvenez-vous : 15 minutes en moyenne MAXIMUM par pièce. Donc, 30 minutes au total pour aujourd'hui. C'est suffisant.

Il ne faut pas partir en « lion » et finir en « mouton ». C'est pourquoi il est important de ne vous occuper que de deux pièces et de ne pas investir plus de 30 minutes au total pour les deux.

Mais ces 30 minutes, assurez-vous qu'elles soient bien remplies. Donnez-vous à 100 % et ne cherchez pas d'excuse pour vous reposer. Foncez ! Vous vous reposerez plus tard.

Sauf si votre médecin de famille vous demande de vous épargner, il n'y a pas de raison de ne pas agir très rapidement. Vos pulsations cardiaques augmenteront, ce sera excellent pour votre cardio !

Jour 2

Retournez à la première pièce que vous avez rangée la veille. Passez un coup de chiffon humide sur les meubles et autres éléments du décor et asséchez bien. Nettoyez les étagères, passez un balai ou l'aspirateur, sans oublier les fauteuils recouverts de tissus.

C'est maintenant le temps de s'occuper des petits objets sous le bureau. Rangez les livres qui s'accumulent. Ne perdez pas de temps à tenter de les ranger dans un ordre précis. Rangez-les tout simplement. Un autre jour vous aurez le temps de les classer dans l'ordre de votre choix.

Pour le moment il faut faire de la place pour que vous ayez l'impression que la pièce s'est soudainement considérablement agrandie.

Ouvrez les fenêtres et faites aérer. Quand vous aurez refermé vos fenêtres, utilisez une chandelle parfumée ou tout autre accessoire à l'odeur agréable, laissez-le faire son travail pendant que vous faites le vôtre.

Jour 3

Votre environnement s'est déjà considérablement amélioré dans 2 pièces de votre résidence. Il est maintenant temps de commencer la 3^e pièce. Nettoyez-la et faites-la briller ! ☺ Vous savez maintenant comment vous y prendre.

Souvenez-vous de la rapidité des gestes, commencez avec ce qui prend le plus de place, ce qui vous dérange le plus. Laissez les petits détails pour la prochaine fois.

Aérez puis parfumez agréablement avant de quitter la pièce.

Assurez-vous de ne pas simplement déplacer les objets. Donnez ce qui peut l'être et jetez ce qui est inutilisable.

Ayez un grand sac pour les ordures et un autre pour les objets à donner ou à vendre. À la fin de votre ménage étiquetez vos sacs rangez-les au garage ou dans un endroit qui n'encombre pas la pièce où ils seront rangés.

Jour 4

On ne lâche pas ! On passe à la pièce suivante !

Si vous vous sentez très motivé, ne vous retenez pas, allez foncez et faites deux pièces !

Gardez votre motivation. Bientôt il ne vous faudra qu'un petit quinze minutes, parfois moins, tous les jours en alternant les pièces pour garder votre demeure propre et agréable à vivre et ce, sans y consacrer tous vos jours de repos.

Vous aurez l'esprit libre et les relations familiales ne pourront que s'améliorer. Ne poussez pas dans le dos des autres membres pour les forcer à vous aider. S'ils ne sont pas motivés ils vous nuiront.

Par contre, s'ils continuent à tout laisser traîner, menacez-les de jeter ou donner tout ce que vous ramasserez après avoir faire le ménage à fond dans leur espace à vivre.

Ils ne vous prennent pas au sérieux ?

Alors tenez parole !

Jetez ou donnez ce que vous devrez ramasser. Ils vous croiront par la suite !

Souvenez-vous qu'il est préférable d'en faire un peu tous les jours que d'être stressé dans un environnement qui vous déplaît parce qu'il est négligé et sale. Lorsqu'il y en a trop à faire et que vous ne vous limitez pas en temps, le découragement vous guète...

Allez, ajustez votre minuterie, c'est parti !

Conclusion - Maintenez votre bien-être

C'est plus simple à écrire qu'à faire mais en vous accordant un court moment tous les jours pour ranger votre demeure, les choses demeureront sous votre contrôle.

Votre environnement conservera son côté agréable et confortable.

Il vous sera facile de garder en tête que vous méritez une résidence où il fait bon vivre. Vous ouvrirez plus facilement votre porte aux amis et aux membres de la famille.

Vos enfants apprendront à avoir de bonnes habitudes de vie et ils l'apprécieront plus tard.

Ne vous sentez pas coupable s'il vous faut un certain temps avant d'en faire une simple habitude... parfois certaines allergies sont plus lentes à guérir... et si vous êtes comme moi, l'allergie au ménage est tenace ! Mais soyez-le encore plus qu'elle et vous gagnerez la bataille !

Sylvie Laflamme

Vous avez aimé cet extrait ?

Vous aimeriez lire le livre en entier ?

Visitez le site de la personne qui vous a offert cet extrait sur ce site :

<http://www.ventes-ebook.com>

Vous avez des trucs à partager avec moi ?

Écrivez-moi via notre service à la clientèle à cette adresse :

<http://pretavendre.vousrepond.com>

Indiquez-moi pour quel livre vous m'écrivez car après avoir publié près de 40 livres, il se pourrait que je sois un peu perdue sans cette information.