

Guide

pour

se simplifier la vie

| vivre simplement pour vivre mieux |

Judith Crillen



Je dédie ce guide
à mon mari et à mes enfants...

Table des matières

Introduction.....	4
Chapitre 1 - Se simplifier la vie.....	5
1. Pourquoi se simplifier la vie ?.....	5
2. Comment se simplifier la vie ?.....	6
Chapitre 2 - Simplicité intérieure.....	7
1. Prendre conscience.....	8
2. Du temps pour vous ou pour ne rien faire.....	10
Chapitre 3 - Temps libre et loisirs.....	11
1. Arrêtez de vouloir être productif !.....	11
2. Limitez vos obligations sociales.....	11
Chapitre 4 - Changer d'état d'esprit.....	13
1. Moins mais mieux.....	13
2. Valeurs et motivation.....	14
Conclusion.....	14
Licence.....	19

Introduction

Si vous avez décidé de vous simplifier la vie, de revenir à l'essentiel et d'abandonner l'inutile, ce guide est fait pour vous.

Au travers d'exercices pratiques simples, vous prendrez conscience de votre situation actuelle, de ce qui fait défaut dans votre vie, afin de la rendre plus simple et plus agréable. Vous prendrez conscience aussi de ce que vous voulez faire de votre vie. Les petits ruisseaux font les grandes rivières. C'est en changeant vos habitudes petit à petit et en ajoutant d'autres habitudes au fur et à mesure que votre vie deviendra celle dont vous rêvez.

Peut-être voulez vous plus de liberté, plus de temps, être moins stressé, être zen, être en meilleure santé, faire plus de sport, avoir une vie plus simple, mieux organisée ? Peu importe, tout est possible si vous laissez la porte ouverte aux possibilités que peut vous offrir la vie.

Je souhaite que ce guide vous apporte l'énergie et la motivation nécessaire pour vous rapprocher le plus possible de ce que vous voulez vraiment faire de votre vie.

Ce guide se présente sous la forme d'un cahier d'exercices pour vous permettre de passer à l'action sans plus attendre. Alors, allez-y ! Ce guide est le vôtre. Utilisez-le sans modération ! Pour une vie plus simple.

Bonne découverte... et bon travail !

Chapitre 1 - Se simplifier la vie

Que veut dire exactement se simplifier la vie ? Pourquoi, comment et jusqu'à quel point se simplifier la vie ?

Je vous rassure tout de suite, il ne s'agit en aucun cas d'adopter un mode de vie austère et gris, sans saveur, composé de privations menant à de nombreuses frustrations. Mais attention cependant, ne me comprenez pas mal ! Il ne s'agit pas non plus de faire l'éloge de la paresse et de passer ses journées les doigts de pied en éventail à se gratter le ventre... Il s'agit tout simplement d'apprendre à vivre en harmonie avec soi-même, par rapport à nos valeurs, nos besoins, nos envies, en cultivant l'art de la simplicité. Vivre simplement pour vivre mieux.

1. Pourquoi se simplifier la vie ?

Savoir pourquoi se simplifier la vie est essentiel dans le développement personnel de chacun. Ces raisons peuvent être très diverses, purement matérielles, psychologiques ou même spirituelles, elles doivent avoir un sens pour vous sinon à quoi bon ?



Exercice 1.1 Faites le point sur vos motivations personnelles pour une vie plus simple.

1) Je veux me simplifier la vie pour :
<input type="radio"/> avoir plus de temps libre
<input type="radio"/> être libre de mon temps
<input type="radio"/> arriver à tout faire en une journée
<input type="radio"/> équilibrer ma vie privée et ma vie professionnelle
<input type="radio"/> tourner la page et aller de l'avant
<input type="radio"/> arrêter de courir à gauche et à droite
<input type="radio"/> profiter du moment présent
<input type="radio"/> ne plus être obligé de faire ce qui me déplaît
<input type="radio"/> privilégier la qualité à la quantité
2) Écrivez ci-dessous les autres raisons personnelles qui vous poussent à vouloir vous simplifier la vie :

2. Comment se simplifier la vie ?

Tout d'abord, grâce à ce guide vous bénéficiez déjà d'un outil précieux d'aide à la simplicité ! 😊

Se simplifier la vie au quotidien peut paraître simple mais concilier rigueur et spontanéité est un exercice qui demande une attention particulière à soi-même et de la motivation. Ces motivations, vous venez de les énumérer à la page précédente. Gardez-les donc bien en tête (ou sous les yeux) afin de toujours aller dans la bonne direction, celle de la simplicité.

Ensuite, en prêtant attention à votre logement, à vos occupations et activités diverses, à votre alimentation, à vos finances, à votre apparence extérieure, à votre bien-être et à votre santé, vous apprendrez à installer plus de simplicité dans votre vie. Si avoir un intérieur minimaliste ou un agenda hyper-organisé ne vous apporteront qu'une légère satisfaction, cela vous aidera très certainement par la suite à aborder la simplicité dans un cadre plus spirituel, mental et émotionnel, tel un art de vivre. S'écouter, se respecter, s'aimer est une étape importante dans l'art de vivre simplement, si ce n'est la plus importante ! Nous devons tous à un moment ou l'autre corriger notre façon de vivre pour se sentir en harmonie avec soi-même, serein et en paix, pour être simplement soi-même.



Exercice 1.2

Faites le point sur ce que vous voulez faire concrètement pour vous simplifier la vie.

1) Comment pensez-vous arriver à vous simplifier la vie ?
<input type="radio"/> en ayant un agenda bien organisé
<input type="radio"/> en ayant une maison bien rangée
<input type="radio"/> en désencombrant mon intérieur
<input type="radio"/> en simplifiant mon emploi du temps
<input type="radio"/> en demandant de l'aide
<input type="radio"/> en organisant mes tâches ménagères
<input type="radio"/> en rangeant mes armoires
<input type="radio"/> en allant au restaurant tous les jours
<input type="radio"/> en méditant pour être zen
<input type="radio"/> en modérant mes achats
2) Écrivez ci-dessous comment vous voulez vous simplifier la vie :

Chapitre 2 - Simplicité intérieure

Pour vous simplifier la vie, votre premier réflexe sera sans doute d'envisager les choses d'un point de vue pratique, pragmatique. Vous attaquer tout d'abord à un grand désencombrement et à un nettoyage de printemps vous amènera certainement à une grande satisfaction. Mais plus que tout, ce qui est vraiment important à mon sens est d'adopter la simplicité en soi, en soi-même, en son for intérieur. Ainsi, les changements opérés dans votre vie seront des changements durables et permanents.

Pour se simplifier la vie, il va donc vous falloir apprendre à cultiver la simplicité intérieure. Si vous êtes empli de pensées négatives ou si vous ressassez sans cesse un passé douloureux, remettez-vous dans un esprit positif et ouvert.

Posez-vous, arrêtez-vous un instant et savourez... Trouvez un endroit calme et faites cela chaque jour - 5, 10, 15 minutes ou plus, peu importe - et vous serez déjà sur le bon chemin. Lorsque cela vous est possible et si vous appréciez, pratiquez la relaxation ou la méditation.

Il est tout-à-fait possible de travailler la simplicité intérieure **après** avoir travaillé les aspects pratiques comme le rangement par exemple. Il n'y a pas de règle en la matière. Il n'y a pas d'ordre établi. Fiez-vous à vos besoins, à ce qui vous semble le plus simple (!) pour vous à ce moment de votre vie. Cependant, notez que ce guide se focalise principalement sur la simplicité intérieure tout en abordant certains aspects pratiques afin de permettre à chacun d'apprendre à se connaître, à se focaliser sur les choses essentielles de la vie, et donc d'œuvrer en fonction de ses valeurs.



Exercice 2.1 Écrivez ci-dessous de quelle manière vous cultivez ou allez cultiver la simplicité intérieure.

1. Prendre conscience

Dans notre vie quotidienne, nous avons tendance à faire beaucoup de choses de manière automatique, sans nous en rendre compte, ni même sans savoir pourquoi ou si cela a un effet bénéfique ou non sur notre bien-être. Nous faisons cela « parce que c'est comme ça », parce qu'on est habitué, parce qu'on a toujours fait comme ça, parce que nos mères le faisaient aussi, etc. Il s'agit d'habitudes. Et les bonnes comme les mauvaises habitudes ont la vie dure. Prendre conscience de ces habitudes et y jeter un œil critique vous aidera à faire le tri entre ce qui vous plaît ou non, entre ce qui vous fait du bien ou non, entre ce qui vous fait perdre du temps ou non, etc.



Exercice 2.2 Listez ci-dessous tout ce que vous avez fait aujourd'hui et indiquez à la fin de la journée un 😊 si cette activité, ce moment ou ce temps passé à faire quelque chose vous a plu. Essayez de détailler autant que possible.

		😊
5h00		
6h00		
7h00		
8h00		
9h00		
10h00		
11h00		
12h00		
13h00		
14h00		
15h00		
16h00		
17h00		
18h00		
19h00		
20h00		
21h00		
22h00		
23h00		
0h00		

Vous pouvez imprimer cet emploi du temps autant de fois que nécessaire afin de faire l'exercice plusieurs jours d'affilée, sur une semaine par exemple.



Exercice 2.3 Ensuite répondez aux questions suivantes en les détaillant le plus possible également.

1) Que faites-vous la plupart du temps ? S'agit-il d'activités qui vous plaisent ?
2) Ressentez-vous une certaine frustration, du stress, de la colère, de la fatigue, de la tristesse ?
3) Ressentez-vous un sentiment positif, comme de la joie, de la sérénité, de la confiance en vous ?
4) Ce temps vous est-il réservé ou est-il consacré aux autres ? Combien de temps consacrez-vous aux autres par exemple en travaillant pour eux ?
5) Avez-vous du temps rien qu'à vous sur une journée ? Analysez votre temps.
6) Idéalement, qu'aimeriez-vous faire de vos journées ?

Analyser ce temps précieux qu'est le vôtre vous permet de vous rendre compte des « mangeurs de temps », de toutes ces petites choses que vous faites sans vous en rendre compte et qui vous prennent malgré tout un temps fou par rapport au bénéfice que vous en retirez. Perdre son temps à des choses qui n'en valent pas la peine peut vous rendre stressé, fatigué, frustré... Apprenez à les repérer !

2. Du temps pour vous ou pour ne rien faire

À l'heure actuelle, nous ne sommes plus capables de nous ennuyer. Ce n'est même plus permis ! La société nous bombarde d'informations et nous sommes sans cesse conviés à participer à de nombreuses activités. Les enfants ont un agenda digne du ministre de la culture et doivent encore faire leurs devoirs entre le cours de flûte et de chinois. Pour nous, comme pour eux, il est important d'avoir chaque jour un peu de temps à soi, pour ne rien faire. Bien-sûr se divertir est nécessaire mais n'avez pas peur de l'ennui, c'est très profitable aussi.



Exercice 2.4 Sur base des activités listées dans l'exercice 2.2 répondez aux questions ci-dessous.

1)	Écrivez ci-dessous les activités quotidiennes ou hebdomadaires qui vous apporte le moins de bénéfice, tant au niveau de la productivité que du plaisir.

Grâce à cette prise de conscience, vous devriez pouvoir libérer du temps pour vous... ou pour ne rien faire ! Sinon, réfléchissez à un moment dans votre journée où vous pouvez être tranquille et autorisez-vous à ne rien faire durant un court instant.

Si vous manquez d'inspiration, voici quelques idées pour vous permettre de profiter d'un temps pour vous, une petite bulle dans votre quotidien.

- Levez-vous une heure plus tôt que les autres membres de la famille pour profiter du calme au petit jour.
- Allez prendre votre déjeuner dans un parc, seule, à 11h30.
- Arrivez à vos rendez-vous (médecin, coiffeur, client, etc) 15 minutes plus tôt et profitez d'un temps d'attente pour vous détendre en lisant ou en rêvant...
- Prenez rendez-vous avec vous-même, c'est-à-dire planifiez dans votre agenda un rendez-vous qui vous est réservé rien qu'à vous.
- Couchez-vous une heure plus tard que les autres membres de la famille et profitez de cet instant pour par exemple écrire dans un petit carnet, lire, boire une tisane, etc.
- Prenez un jour de congé.
- Prenez un bon bain chaud.
- Arrivez plus tôt au bureau pour pouvoir travailler dans le calme.

Chapitre 3 - Temps libre et loisirs

1. Arrêtez de vouloir être productif !

Vous voulez être productif et efficace à tout moment ? Très bien ! Mais ne soyez pas obsédé par la productivité ou l'efficacité à outrance. Soyez attentif à vous octroyer du temps libre pour vos loisirs. Il y a un temps pour chaque chose, un temps pour travailler et être productif, faire les courses et le ménage et un temps pour se reposer et profiter d'un peu de temps libre pour profiter de vous adonner à vos loisirs préférés.



Exercice 3.1 Listez 5 activités que vous aimez faire et qui vous font du bien, par exemple jouer au tennis, lire, méditer, faire du shopping, aller au cinéma, prendre un bain, etc.

1) Listez 5 activités que vous aimez et qui vous font du bien
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
2) Réservez du temps pour ces activités dans votre agenda. Notez-le ci-dessous.
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

2. Limitez vos obligations sociales

Très souvent, nous nous engageons dans des activités qui encombreront complètement nos journées et nos agendas. C'est parfois difficile de refuser une invitation car nous ne voulons pas paraître antipathiques ou malpolis. Mais pensez que la plupart du temps ces obligations sociales ne font rien d'autre que de vous faire gaspiller votre temps si elles ne vous apportent pas un bénéfice quelconque au niveau de votre bien-être ou du plaisir retiré.

Faites la distinction entre les activités qui sont vraiment importantes pour vous et les autres. Les activités importantes pour vous peuvent être celles qui vont vous amener vers quelque chose de meilleur ou vers un de vos objectifs (un entretien d'embauche par exemple) ou celles qui sont vraiment nécessaires (un entretien avec l'institutrice de votre enfant) ou encore celles auxquelles vous avez vraiment envie de participer (un dîner entre copines).

Pour savoir si une activité est vraiment importante pour vous, demandez-vous ce qu'il se passerait si vous n'y participiez pas... Cela permet parfois de se rendre compte que finalement rien ne vous y oblige et que de toute façon vous ne raterez pas grand-chose à ne pas y aller. Apprenez à dire NON dans ces cas-là, en déclinant poliment l'invitation. Vous pouvez prétexter un rendez-vous important avec une amie. Ne dites pas que cette amie c'est vous même... ☺

Voici d'autres « obligations sociales » auxquelles on ne pense pas toujours.

Le téléphone portable : De nos jours, le téléphone portable est plus qu'un simple téléphone, vous pouvez consulter vos mails, envoyer des textos, faire des photos, gérer votre agenda, surfer sur le net, jouer à des petits jeux et... téléphoner fort heureusement ! Très utile en cas d'urgence, vous pouvez encore économiser du temps en arrêtant de consulter à tout moment vos messages sur votre téléphone, en arrêtant d'y lire les dernières nouvelles sur Facebook ou Twitter, ou même le journal. En fait, même sans le savoir, rester connecté en permanence est une source de stress importante. Les personnes qui ont un portable professionnel le savent très bien ! Éteignez donc votre portable dès que possible ou du moins ne l'utilisez que pour téléphoner ou envoyer un texto.

L'ordinateur : Comme pour le téléphone portable la tentation est grande de consulter à tout moment ses emails, de surfer sur internet de page en page sans objectif précis, de rester connecté aux réseaux sociaux en permanence, etc. Facebook, Twitter, MSN et compagnie sont de grands mangeurs de temps, hyper-chronophages, si on n'y prend pas garde. Apprenez donc à limiter votre temps sur l'ordinateur avec au pire un minuteur ! Fixez vous des plages horaires dans la journée pour consulter vos emails. Consulter les mails d'ordre privé une fois par jour est certainement suffisant. Au bureau, c'est autre chose, à vous de décider l'importance de ce moyen de communication.

La télévision : La plupart des gens croient qu'il est indispensable d'avoir une télévision et le câble à la maison. Pourquoi ? Vous pouvez économiser beaucoup d'argent en supprimant votre abonnement au câble. Vous pouvez gagner plusieurs heures chaque jour si vous limitez votre temps de télévision. Tout ce temps et cet argent peuvent vous servir à vous adonner à votre passion, à passer du temps en famille, à partager un bon repas, etc. Et si l'envie vous prend, vous pouvez toujours louer un DVD et profiter d'un bon film sans pub !

Les activités des enfants : A l'heure actuelle, les enfants n'ont plus l'occasion de s'ennuyer. Ils ont de nombreuses activités extra-scolaires - sportives, culturelles, éducatives - que leurs mamans pensent être importantes pour eux. Cependant demandez à votre enfant s'il est content de suivre des cours d'allemand avec le petit voisin... Ne croyez vous pas qu'il préférerait plutôt jouer avec lui ? Vos enfants ont besoin de s'amuser, de rigoler, de courir et de jouer. Ne les inscrivez pas à toutes les activités du monde entier. Et inscrivez-les à des activités qui leur plaisent à eux et pas uniquement à vous. En plus, cela vous dégagera du temps en déplacement et de l'argent pour faire des tas d'autres choses avec eux (du bricolage, des jeux de société, de la cuisine, etc).

Chapitre 4 - Changer d'état d'esprit

Pour se simplifier la vie, il vous faudra changer d'état d'esprit. Pourquoi ?

1. Vous pourrez désencombrer votre maison autant qu'il vous plaira. Si vous ne changez pas votre façon de consommer ou d'acheter, votre maison sera vite à nouveau encombrée d'innombrables d'objets inutiles.
2. Pour vivre simplement commencez par changer vos habitudes, par par tout jeter.
3. Une attitude positive, source de motivation, vous aidera à vous simplifier la vie.
4. Si vous changez d'état d'esprit, les personnes qui vivent avec vous seront plus disposées à vous suivre sur le chemin de la simplicité.

L'essence de la simplicité se trouve au plus profond de notre être. Lorsque nous montrons le meilleur de nous-même et qui nous sommes vraiment, la vie devient naturellement plus simple et plus équilibrée. Être soi-même est la clé de la simplicité.

Commencez à simplifier et à équilibrer votre vie en adoptant un état d'esprit qui fasse naître le meilleur de vous-même.

1. Moins mais mieux

Vous avez certainement déjà entendu l'expression en anglais « Less is more », ce qui signifie « moins mais mieux ». C'est un principe qui paraît simple mais pas tant que ça.

Par exemple, pour être mince et en forme, pensez-vous qu'il vaut mieux faire un sport intensif 3 heures 3 fois par semaine ou 30 minutes de marche tous les jours ? Pour perdre du poids, pensez-vous qu'il soit préférable de faire un jeûne de 15 jours ou d'observer des habitudes pour une alimentation saine et équilibrée ? L'excès nuit en tout, que ce soit vers le plus ou vers le moins. Tout est une question de modération et d'équilibre.



Exercice 4.1 Voici ci-dessous quelques idées qui vous aideront à changer d'état d'esprit.

1)	Cochez les phrases qui vous semblent importantes et qui pourraient vous aider à changer d'état d'esprit.
	<input type="radio"/> Moins vous avez, plus vous utilisez ce que vous avez.
	<input type="radio"/> Moins vous achetez, plus vous faites des économies.
	<input type="radio"/> Moins vous avez de choses, plus vous les retrouvez facilement.
	<input type="radio"/> Moins consommer, mais mieux
	<input type="radio"/> Moins dépenser, mais mieux : acheter qualité plutôt que quantité.
	<input type="radio"/> Moins manger, mais mieux : plus sainement.
2)	Trouvez 3 autres idées / phrases qui vous parlent.
	<input type="radio"/> Moins...
	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>

2. Valeurs et motivation

Quelles sont vos priorités dans la vie ? Quelles sont vos valeurs fondamentales ?

Trouver des réponses à ces questions, vous permettra de trouver la motivation et l'énergie nécessaires pour vous simplifier la vie.

Tous les soirs, prenez l'habitude de faire le bilan de votre journée. Notez dans un petit carnet :

- ce qui vous a plu dans la journée ;
- les événements positifs de votre journée ;
- parlez de vos échecs / erreurs aussi, cela permet de relativiser ;
- listez les faits marquants de votre journée ;
- etc...

Couchez sur papier vos sentiments, vos inquiétudes, vos peurs, tout ce que vous avez sur le cœur, vous serez soulagé et vous pourrez réfléchir aux actions à mettre en place pour vous sentir mieux.

Ainsi, vous mettrez le doigt sur vos valeurs et la motivation pour vous simplifier la vie sera là.

Conclusion

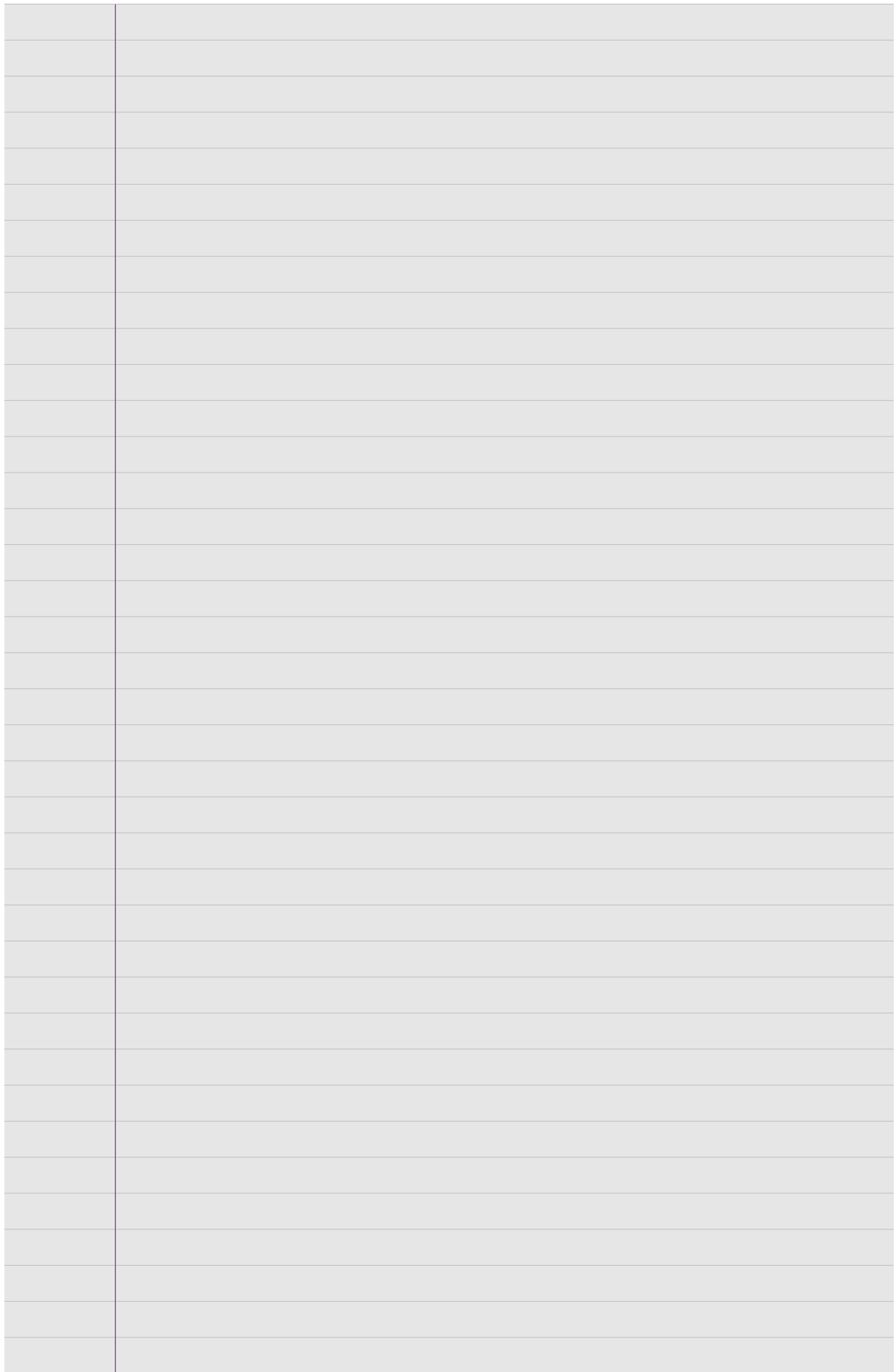
Se simplifier la vie de la manière dont je l'ai abordé n'est pas... simple ! 😊 C'est tout un art de vivre, c'est l'art de la simplicité.

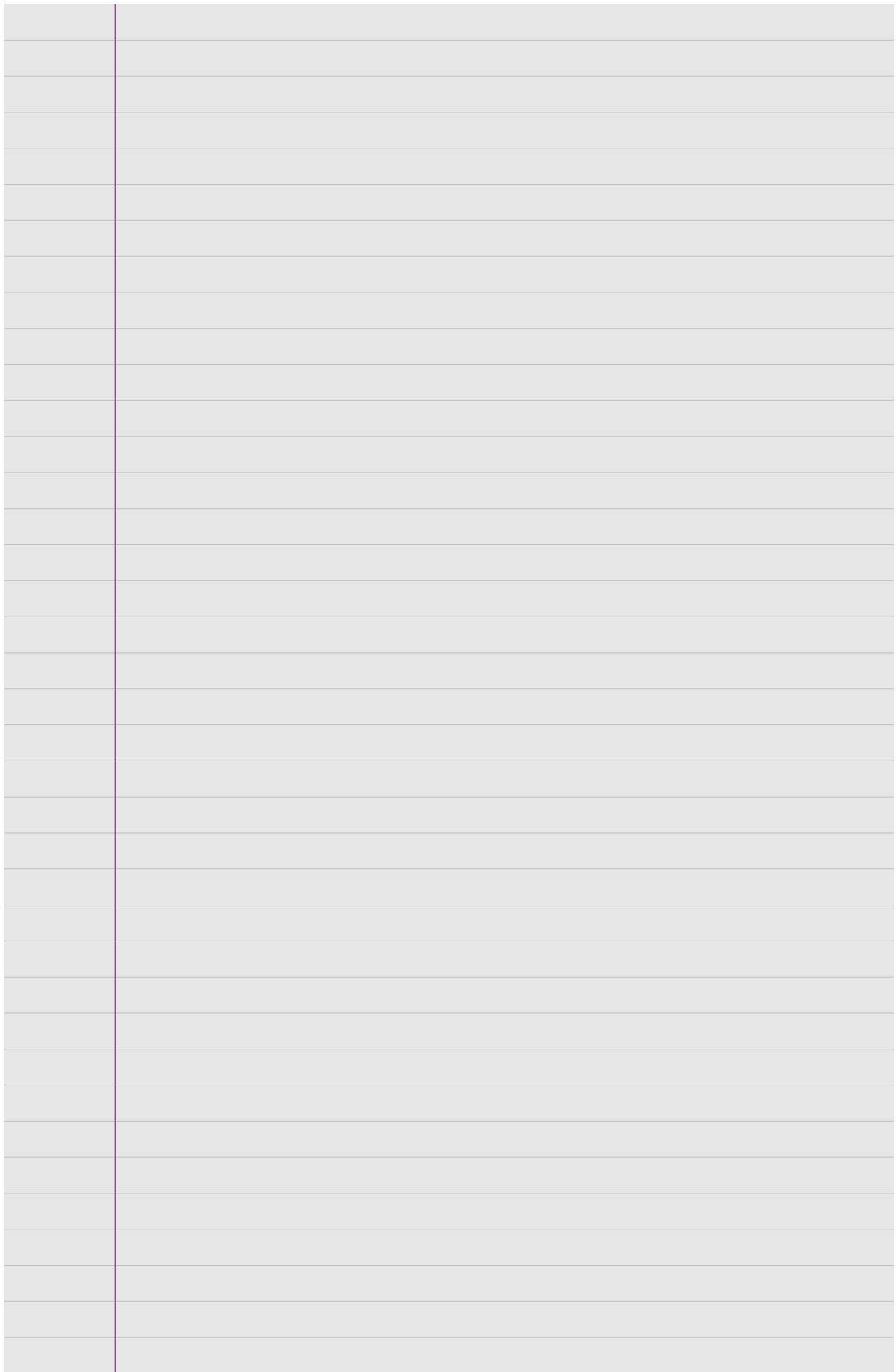
Nous avons fait un petit bout de chemin ensemble. J'espère que cette balade en toute simplicité vous a été agréable. Le chemin est encore long mais vous êtes sur la bonne voie et c'est là le principal.

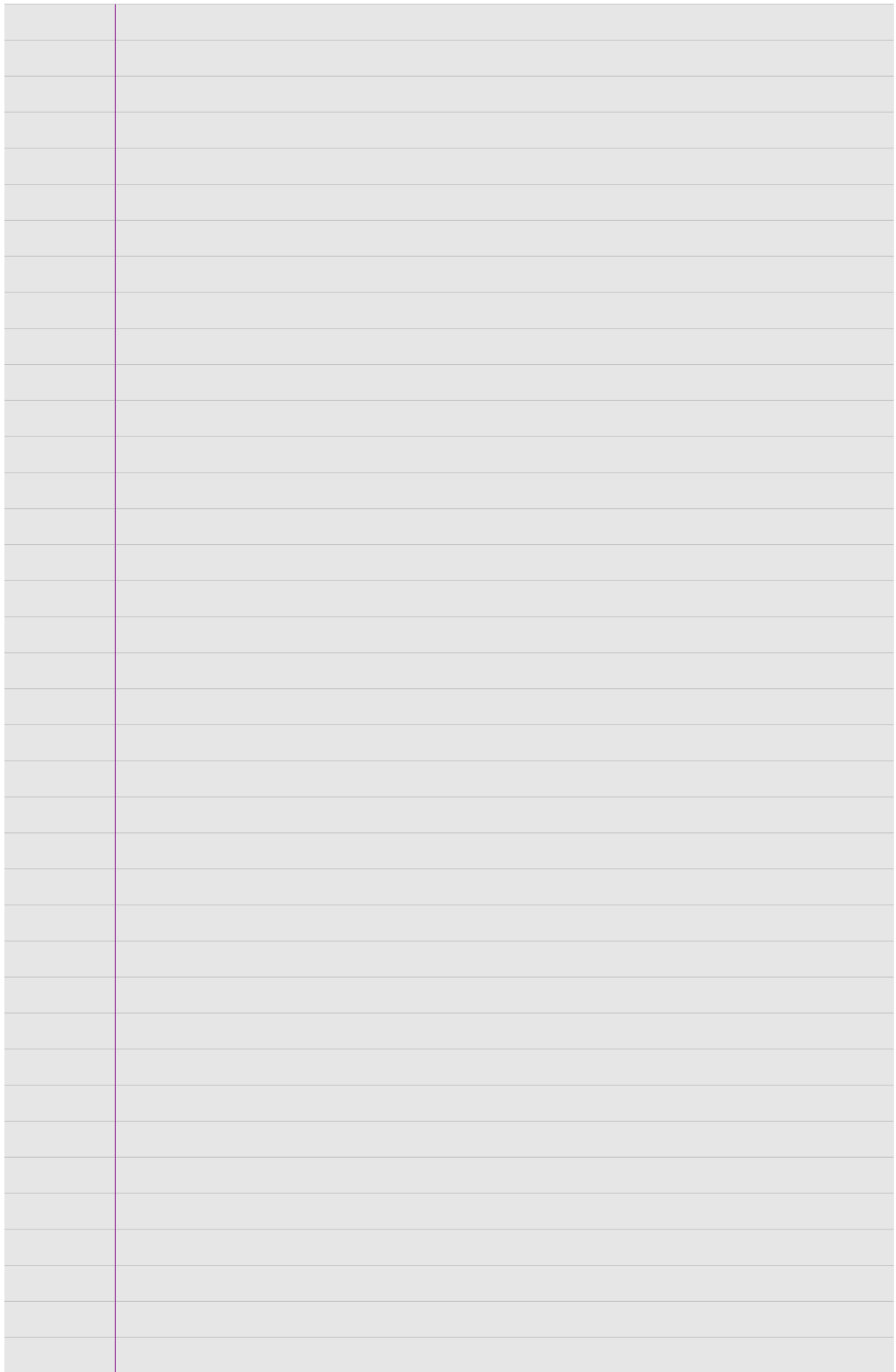
Vous vous demandez peut-être comment simplifier votre vie de manière concrète, comment vous organiser, comment gérer un planning chargé, comment gérer vos tâches ménagères, comment faire un budget, etc. Pour toutes ces questions, je vous invite à me rejoindre sur [le blog de Maman s'organise !](#) Vous y trouverez une mine d'informations pour vous aider à mieux vous organiser et à continuer le chemin vers une vie plus simple.

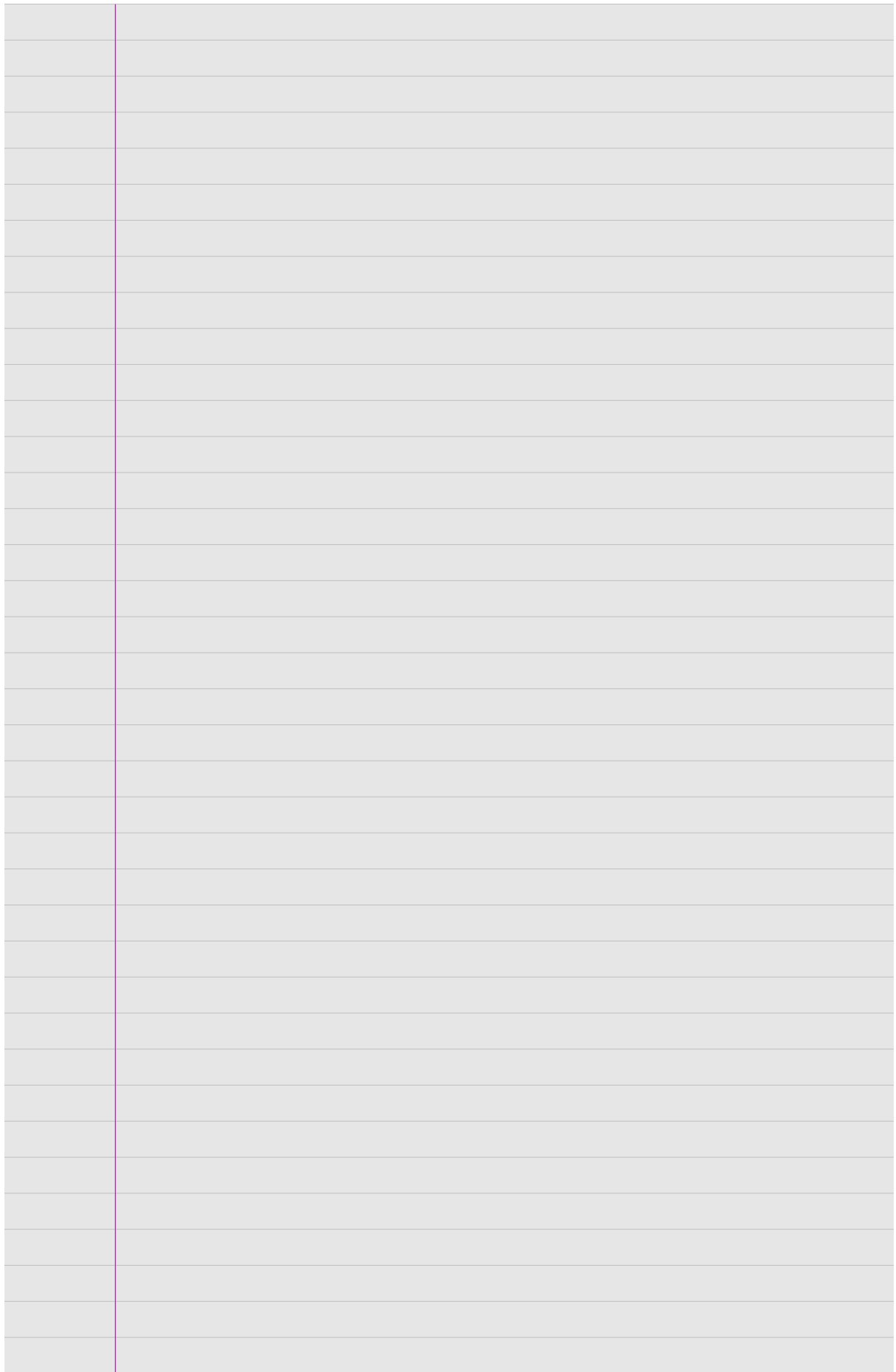
Je vous remercie d'avoir lu mon guide. J'espère que vous avez pris plaisir à le lire tout comme j'ai pris un grand plaisir à l'écrire. J'espère surtout qu'il vous a aidé à trouver votre simplicité intérieure.

Si vous avez des remarques ou des questions, vous pouvez me contacter à l'adresse suivante : contact@mamansorganise.com. Je me ferai un plaisir de vous répondre le plus vite possible.









Licence

Si vous avez apprécié mon guide et que vous souhaitez en faire profiter d'autres personnes, vous êtes libre de le distribuer gratuitement à qui vous voulez selon les termes suivants :



Le « Guide pour se simplifier la vie » de Judith Crillen
est mis à disposition selon les termes de la

[Licence Creative Commons Paternité - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification
3.0 non transcrit](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

Ce qui signifie que vous n'êtes pas autorisé à commercialiser le « Guide pour se simplifier la vie ». Vous êtes autorisé à distribuer ce guide gratuitement, à condition de ne pas le modifier et de toujours citer son auteur Judith Crillen comme l'auteur de ce guide et d'inclure un lien vers <http://www.mamansorganise.com>.