

A hand is holding a book on a wooden table. On the table, there are two white ceramic vases, one with dried plants. The background is a light-colored wall.

ENVIE DE METTRE EN PLACE DE NOUVELLES HABITUDES?

Pour reprendre en main ton quotidien

Avant de commencer...

Avoir de nouvelles habitudes prend du temps. Mais, rien ne vaut un tracker pour se motiver et pour se féliciter en cochant des cases d'avoir réussi à faire l'action !

Cela libère de l'endorphine, hormone du plaisir et cela va motiver à continuer sur les prochains jours, même si cela paraît difficile.

N'oublie pas...

- Même si cela te paraît impossible de faire l'action certains jours, Fais tout de même l'action minimale de ta nouvelle habitude et non aucune action du tout. Cela te permettra de continuer d'ancrer cette habitude
- Courage, cela ne va pas être facile tous les jours, mais rappelle-toi l'objectif que tu t'étais fixée avec cette nouvelle habitude.

Laure.

5 habitudes pour avoir une maison en ordre et bien rangée

Créer des rituels, des habitudes, permet d'automatiser certaines tâches et plus besoin d'y réfléchir !

Voici 5 habitudes faciles à mettre en place et qui vont te permettre **d'avoir une maison qui semble en ordre et bien rangée**. C'est idéal pour avoir le moral au plus haut.



Fais ton lit tous les matins

Rentrer dans une chambre où le lit est fait est quand même bien plus motivant qu'une chambre où tout est en désordre. Même si tu passes devant plusieurs fois dans la journée, tu n'auras plus à te dire "mince, je n'ai pas encore fait mon lit". Une bonne chose sera faite si tu le fais immédiatement et tu n'auras plus à y penser de la journée.

De plus, tu auras alors accompli la première tâche de ta journée. Ceci te donnera un **petit sentiment de fierté qui t'encouragera à faire une autre tâche puis une autre et encore une autre**. À la fin de la journée, cette tâche que tu auras accomplie se sera transformée en de nombreuses tâches achevées.



Range et nettoie tes plans de travail et l'évier tous les soirs

Lorsque l'on a fini le repas du soir, généralement, on n'a qu'une envie : s'affaler dans le canapé pour décompresser. Or, avant de profiter de la fin de journée, les adeptes de la méthode de Fly Lady le savent, range tous tes plans de travail et nettoie ton évier.

Mettre la vaisselle au lave-vaisselle, et ranger son plan de travail n'est pas réellement long et compliqué et c'est assez rapide si c'est une tâche quotidienne. Est-ce vraiment plus beaucoup plus long de mettre les affaires dans le lave-vaisselle plutôt que de les laisser sur le plan de travail ? Cela te prendra 5 minutes au maximum, et dans tous les cas, il faudra quand même le faire à un moment donné.

Cela produira une grande différence lorsque le lendemain matin, tu entreras dans ta cuisine. **La voir en ordre te donnera un petit sourire intérieur, et tu seras plus sereine pour bien commencer ta journée.**



Si une tâche prend moins de 2 minutes, fais là immédiatement



Mon habitude favorite

Si une action prend moins de 2 minutes, il vaut mieux la faire immédiatement.

Sinon, tu passeras plus de temps à y penser, à la noter sur ta todo list, à la repousser et à trouver du temps pour la faire qu'à la faire immédiatement.. Tu peux bien évidemment placer le curseur où tu veux et faire toutes les actions qui durent moins de 5 minutes.



Inspecte et désencombre les points chauds quotidiennement

Les points chauds, les hotspots ou les aimants à bazar sont des zones de la maison où sont stockés les objets.

Tu as beau les ranger souvent, tout le monde pose ses affaires à ces endroits. Lorsqu'on rentre dans la maison, on dépose tout ce que l'on a dans ses mains directement sur ces zones... **Les hotspots les plus connus sont le meuble d'entrée et le dessus de la table de la salle à manger.** Les excuses sont multiples, mais ils sont un vrai problème.

Le désordre attire le désordre... et l'ordre attire l'ordre

Une fois installé, il en faut peu pour que ce point chaud grossisse et n'envahisse d'autres zones de ton habitation. **Je te conseille de les surveiller quotidiennement**, de demander à ta famille pourquoi elle pose les objets à cet endroit: Est-ce pour ne pas les ranger? Tu peux trouver une place pour tous les objets qui s'y trouvent continuellement. Tu peux aussi changer la disposition des meubles en ajoutant une plante ou un objet décoratif pour forcer tout le monde à ne plus laisser d'objets à cet endroit, mais à la place qui leur était convenue.

Il faudra faire un tour quotidien de ces aimants à bazar pour les vider afin d'éviter qu'ils ne grossissent trop !



Prends soin de tes vêtements

Ramasse quotidiennement tous les vêtements qui peuvent trainer. On pense d'abord aux vêtements laissés négligemment sur le sol. Traite aussi ceux qui traînent aussi sur une chaise. En effet, le tas peut vite grossir et devenir ingérable.

Si les vêtements sont sales, ils doivent aller dans le panier à linge. Si les vêtements sont encore assez propres pour être portés, tu peux les remettre dans le placard. Idéalement, mets-les sur un cintre, ils se froisseront moins.

Passes à l'action

Si tu veux mettre en place ces cinq habitudes, je te conseille d'utiliser ce tracker à habitudes pour noter tes avancées et te motiver au quotidien. Il y a même des lignes supplémentaires pour rajouter deux autres habitudes que tu souhaiterais mettre en place.

Le tracker d'habitudes

Faire son lit tous les matins	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Ranger et nettoyer les plans de travail et l'évier tous les soirs																																
Faire immédiatement les tâches prenant moins de 2 min.																																
Inspecter et désencombrer les points chauds																																
Prendre soin de ses vêtements																																

Faire son lit tous les matins	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Ranger et nettoyer les plans de travail et l'évier tous les soirs																																
Faire immédiatement les tâches prenant moins de 2 min.																																
Inspecter et désencombrer les points chauds																																
Prendre soin de ses vêtements																																

Faire son lit tous les matins	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Ranger et nettoyer les plans de travail et l'évier tous les soirs																																
Faire immédiatement les tâches prenant moins de 2 min.																																
Inspecter et désencombrer les points chauds																																
Prendre soin de ses vêtements																																

Ma maison maline

Le kit

Tous les outils dont tu as besoin
pour simplifier la gestion de ta maison

Le kit qui aide à dire

Bye bye

à la galère du ménage,
de la gestion des repas &
des lessives

& bonjour

à la gestion simplifiée de ta
maison

[En savoir plus](#)



BESOIN D'AIDE POUR LA SUITE ?

Rejoins-moi sur Instagram
[@laureganisatrice](https://www.instagram.com/laureganisatrice)

Retrouve toutes mes fiches
à télécharger gratuitement
[Accède à ma bibliothèque
privée](#)

Découvre mes services
www.laureganisatrice.fr

À bientôt !