

# MOINS DE BORDEL PLUS D'ESSENTIEL

## MOINS DE STRESS

Des études scientifiques démontrent que trop désordre augmente le niveau de stress. Posséder beaucoup de choses encombrant non seulement ton espace mais aussi ton esprit.



## MOINS DE MÉNAGE

Une maison désencombrée est beaucoup plus facile à entretenir. Quand tu as moins d'affaires, il est plus rapide de ranger et nettoyer.

## PLUS D'ESPACE

Posséder moins de choses crée plus d'espace physique. Ne conserve que ce dont tu as besoin, aimes ou qui ajoute de la valeur à ta vie.

## PLUS DE THUNES

Tu dépenses moins pour des choses dont tu n'as pas vraiment besoin. De fait, tu es plus attentif à tes sorties d'argent.



## PLUS DE GRATITUDE

Plus on possède de choses, moins on apprécie ce que l'on a déjà. Être reconnaissant de nos possessions signifie que nous sommes satisfaits et heureux de notre vie sans chercher à avoir plus.

## PLUS DE TEMPS

Tu passes moins de temps à t'occuper de ta maison, donc tu peux faire autre chose : jouer avec tes enfants, apprendre une nouvelle compétence, lire un livre !

## PLUS DE LIBERTÉ

Tes possessions ne te possèdent pas. Tu es plus libre de ton temps, en plus de ton espace. Déménager n'a jamais été aussi simple.



## PLUS D'EXEMPLARITÉ

Apprécier ce que tu as et accorder moins de valeur à tes biens donne un excellent exemple à tes enfants. Donne la priorité aux expériences.

## MOINS DE COMPARAISON

Arrête de te rendre misérable et commence à vivre ta propre vie plutôt que de comparer la taille de ta voiture ou de ta garde-robe avec celles des autres.



## PLUS DE MOMENT PRÉSENT

Quand ta maison regorge d'objets sentimentaux d'autrefois, tu vis dans le passé. Dispose de ce dont tu as besoin maintenant et rappelle-toi du bon vieux temps sans ajouter de l'encombrement.



IMPROVYOURSELF