

ASTUCES POUR FACILITER LE QUOTIDIEN ET VIVRE MIEUX

Saviez-vous que quelques **petites astuces** peuvent considérablement simplifier votre quotidien ? Ces pratiques permettent de gagner du temps, d'économiser de l'argent et de réduire votre stress.

Voici quelques exemples concrets :



1. La règle des 2 minutes : Si une tâche prend moins de 2 minutes à accomplir, ne la reportez pas. Faites-la tout de suite. Par exemple, si vous recevez un e-mail qui nécessite une réponse courte, répondez-y immédiatement et n'attendez pas. Idem si vous avez un pantalon qui traîne, deux assiettes dans l'évier qu'il faut laver, vos chaussures à ranger...



2. Nettoyez au fur et à mesure : Plutôt que de laisser la saleté s'accumuler et devoir consacrer des heures à tout nettoyer en une fois, rangez au fur et à mesure. Débarrassez votre table en même temps que vous cuisinez (notamment en jetant les déchets végétaux), rangez les objets à leur place immédiatement après les avoir utilisés. Vous vous sentirez moins débordé.



3. « Jamais les mains vides » : c'est un dicton de ma mère. Quand vous allez d'une pièce à l'autre, par exemple du salon à la cuisine, posez-vous la question : est-ce que je peux ramener quelque chose avec moi ? Cette astuce vous aidera à ranger sans effort.



4. « Pas dans les passages ! » : Encore une fois, ces sages paroles viennent de ma mère. Évitez de laisser des objets encombrants ou inutiles dans les espaces de circulation. Cela rendra vos déplacements plus faciles et vous évitera de trébucher sur des objets. À titre personnel, j'avais laissé mon sac traîner dans ma chambre d'hôpital, et une infirmière a failli tomber en le percutant ! Ça m'a servi de leçon.



5. Utilisez des crochets adhésifs : Les crochets adhésifs sont parfaits pour accrocher des objets légers sans percer de trous dans les murs. Vous pouvez les utiliser pour ranger des clés, des torchons de cuisine, des décorations, et bien plus encore.



6. Ne plus jamais perdre ses clés : les clés de la maison, du garage ou de la boîte aux lettres, doivent être rangées dans un endroit précis. Il n'y a aucune raison qu'elles restent dans une poche ou qu'elles traînent sur un meuble. Dès que vous rentrez chez-vous, accrochez-les sur un crochet derrière la porte d'entrée. Ce geste doit être instantané et automatique, dès que vous entrez chez vous. Vous trouverez rapidement vos clés si vous êtes pressé(e).



7. Désactivez les notifications : Pour éviter les distractions constantes de votre téléphone ou de votre ordinateur, enlevez les notifications pour les applications non essentielles. Vous pouvez consulter ces applications lorsque vous le souhaitez, plutôt que de répondre immédiatement à chaque notification.



8. Planifiez votre journée la veille : Prenez quelques minutes chaque soir pour planifier votre journée du lendemain. Faites une liste des tâches que vous devez accomplir. Cela vous aidera à rester organisé et à optimiser votre temps.



9. Économisez de l'énergie en utilisant des multiprises avec interrupteur : Branchez plusieurs appareils électriques dans une seule multiprise, et éteignez-la lorsque les appareils ne sont pas utilisés. Cela permet d'économiser de l'énergie en évitant les veilles inutiles. Vous gagnerez quelques euros et protégerez la planète !



10. Sollicitez votre corps : Notre corps est fait pour bouger. Faites tout pour être en mouvement. Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, marchez quand vous téléphonez, levez-vous si vous êtes trop longtemps assis... Ces petits efforts vous aideront à rester en forme.