

ERIN ROONEY DOLAND

Préface de David Allen, auteur du best-seller *S'organiser pour réussir*

SIMPLIFIEZ

VOTRE VIE

EN

7

JOURS

*Une semaine pour mettre
de l'ordre dans votre vie
et vous sentir mieux au travail
comme à la maison*

POCHE

L E D U C . S

SIMPLIFIEZ VOTRE VIE EN 7 JOURS

Le désordre n'est pas seulement inesthétique. Il vous empêche d'aller de l'avant. Grâce à ce livre, mettez un terme à votre stress et gagnez en productivité.

Avec ce programme complet et détaillé pour vous simplifier la vie en 7 jours, apprenez à optimiser votre temps et à vous concentrer sur l'essentiel.

- **Triez et organisez** vos placards pour gagner du temps le matin.
- **Construisez un système d'archivage** efficace et personnalisé.
- **Évitez d'être submergé** par vos e-mails au travail.
- Et une fois la lutte contre le désordre remportée, **entretenez** ce nouveau système avec un minimum d'efforts !

Erin R. Doland est consultante et rédactrice pour de grands journaux américains. Son blog sur l'organisation de la vie quotidienne (unclutterer.com) rencontre un succès grandissant outre-Atlantique.

Préface de **David Allen**, auteur du best-seller *S'organiser pour réussir* (*Getting Things Done*), aux éditions Leduc.s.

ISBN 979-10-285-0062-7



8 euros
Prix TTC France

9 791028 500627

design : bernard amiard

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

POCHE
L E D U C . S

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

ou scannez ce code :

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leducs.s Editions**

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Marc Rozenbaum

Titre de l'édition anglaise : *Unclutter Your Life in One Week*

Copyright © 2009 by Erin Doland

Maquette : Facompo

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard – 75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0062-7

Erin Rooney Doland

Simplifiez
votre vie
en
7 jours

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

Préface de David Allen.....	7
Mon histoire.....	9
Chapitre 1 Maîtrisez les bases	13
Chapitre 2 Lundi	31
Chapitre 3 Mardi.....	71
Chapitre 4 Mercredi	115
Chapitre 5 Jeudi.....	167
Chapitre 6 Vendredi	193
Chapitre 7 Le week-end.....	217
Chapitre 8 Célébrez et faites durer vos nouvelles habitudes	227
Annexes.....	231
Remerciements.....	245
Table des matières	249

Préface de David Allen

NOUS VIVONS DANS UNE SOCIÉTÉ qui crée bien plus qu'elle achève et qui accumule bien plus qu'elle nettoie. À grande échelle, cela donne des montagnes de déchets et toujours davantage de dioxyde de carbone dans l'atmosphère. À petite échelle, c'est ce désordre que nous connaissons tous, car nous avons souvent tendance à accumuler des choses inutiles dans notre cave ou notre garage, dans nos placards, dans notre ordinateur et dans notre tête.

En réalité, nous ne le faisons pas exprès. Je ne connais personne qui, dès son réveil, serait impatient à l'idée d'aller entasser toutes sortes de babioles et de breloques un peu partout dans sa maison. C'est pourtant ce qui nous arrive à tous. L'utilité des objets change avec le temps, si bien qu'il vous suffit de ne rien faire pour que le « bazar » s'accumule autour de vous. Les cartouches de rechange que vous aviez rangées dans votre tiroir sont devenues inutiles quand le stylo auquel elles étaient destinées a disparu, de même que les souvenirs de votre petit-ami le jour où vous avez tourné la page. Maintenir votre intérieur en

adéquation avec votre situation est un défi permanent qui exige une vigilance éternelle et un investissement constant de temps et d'énergie. Quand je jardine, je consacre quatre-vingt-dix pour cent de mon temps à nettoyer. En contemplant le résultat, je ne peux nier cette réalité.

À partir du moment où le côté ingrat d'une activité créative – nettoyer les outils, les ranger et les remettre en ordre – devient une habitude, cette activité devient bien plus profitable. Un espace propre, qu'il s'agisse de votre cuisine, de votre bureau ou de votre vie en général, procure un sentiment de liberté, de clarté et de légèreté d'être.

Erin Doland a l'expérience des deux situations et son guide, très pratique pour réussir ce genre d'expérience positive, est écrit avec finesse et sensibilité. Ce n'est pas sans difficulté. Pour cesser d'accumuler du bazar, vous devrez surmonter votre attachement irrationnel à certains objets, vous aventurer en dehors de votre zone de confort et vaincre une tendance naturelle à l'inertie. L'auteur vous ouvre cependant la voie de façon remarquable en vous prenant par la main et en vous présentant une série d'étapes qui non seulement rendent ce projet plus facile que vous ne le pensez, mais le rendent aussi amusant. Suivez ses conseils, et vous en tirerez des bénéfices considérables.

DAVID ALLEN
Ojai, Californie

Mon histoire

« **I**L ME FAUDRAIT DEUX EXEMPLAIRES de ton livre, me disait une amie.

– Deux exemplaires ? Un pour toi et un pour offrir ?

– Non, les deux exemplaires pour moi. Avec tout mon fourbi, je suis sûre d'en perdre au moins un. » J'ai tout de suite acquiescé : « Je sais *parfaitement* de quoi tu parles. »

Il y a presque dix ans, alors que notre appartement était encombré de piles de documents, de tas de chaussures et de vêtements et de dizaines de boîtes remplies de babioles qui avaient pour moi une valeur sentimentale, une conversation entre mon mari et moi a changé ma vie. Mon mari m'a priée de m'asseoir à côté de lui, il a pris ma main dans la sienne et m'a expliqué qu'il ne pouvait plus supporter mon désordre. Il m'a déclaré qu'il voulait construire avec moi un avenir exceptionnel, mais que tout mon bazar y faisait obstacle. Notre appartement de 80 m² à Washington était tellement encombré de mes affaires stockées, emballées et empilées un peu partout, que nous étions obligés de nous faufiler entre des piles de boîtes de près d'un

mètre de hauteur pour passer de la salle de bains à la cuisine. Dans ces conditions, il n'était même pas envisageable de recevoir des amis. Notre domicile n'était pas pour nous un lieu de détente et, quand nous sortions, nous étions inquiets à l'idée de retrouver tout ce chaos en rentrant.

Le jour où mon mari a décidé de discuter avec moi de ce problème, il n'a pas évoqué la menace d'une séparation et il ne m'a posé aucun ultimatum : il m'a expliqué tout ce que pourrait nous apporter une vie débarrassée de tout ce fatras. Il a ajouté qu'il voulait avoir assez de place à la maison pour accueillir les amis et la famille, assez d'espace pour pouvoir préparer de nouveaux projets et la possibilité de collectionner les bons souvenirs (plutôt que d'entasser des objets de toutes sortes). Il savait qu'il ne pouvait pas m'obliger à changer, mais il me demandait d'essayer.

Je lui ai répondu que j'y étais disposée et que je voulais aussi vivre la vie qu'il imaginait. Je me suis néanmoins abstenue d'ajouter que je n'avais aucune idée de la façon dont j'allais m'y prendre. En particulier, je me demandais comment je pourrais me résoudre à me séparer d'un si grand nombre d'effets personnels. Le lendemain, à mon travail, j'ai passé la plus grande partie de ma journée à réfléchir à la possibilité de transporter mes affaires dans un entrepôt et à chercher comment le convaincre que nous avions besoin de déménager dans un appartement plus grand. J'étais prête à faire n'importe quoi pour garder mes affaires. Cependant, sur le chemin du retour, j'ai repensé au désordre qui m'attendait, et mes plans me sont vite apparus vains. J'ai senti comme un nœud dans mon estomac, mes épaules et mon cou se sont crispés, et

je me suis mise à marcher lentement. Mon mari avait raison : il fallait que je change ma façon de vivre.

Cela ne s'est pas fait en une demi-heure comme à la télévision, mais j'ai changé. J'ai fait le tri, j'ai rangé mon bazar et je suis devenue une personne organisée (j'ai même fini par tenir un blog sur ce sujet : Unclutterer.com). **J'ai dit adieu à tout ce capharnaüm et j'ai commencé à vivre la vie exceptionnelle dont je rêvais. Je l'ai fait, et vous pouvez le faire aussi.**

1

Maîtrisez les bases

LA SIMPLICITÉ EST quelque chose de révolutionnaire. Être débordé de travail, ne plus savoir où donner de la tête, être envahi par les dossiers et par toutes sortes d'objets, c'est démodé. Vous devez faire un choix, et tout de suite. Voulez-vous mener une vie stressante et dépendre de vos biens et de tout ce qu'exige la conservation d'objets qui ne vous servent pas ? Ou voulez-vous être détendu et vivre une vie agréable, débarrassé de tout ce qui pourrait vous encombrer ?

Quand j'ai pris la décision de vivre simplement, il m'a fallu moins de sept jours pour désencombrer mon appartement. Malheureusement, ces sept jours se sont étalés sur six mois, parce que je ne disposais pas des ressources nécessaires pour me guider dans cette entreprise. Je voulais un manuel qui m'expliquerait comment simplifier, organiser, gérer le temps, débarrasser mon espace et devenir plus productive, mais je ne l'ai pas

trouvé. J'ai écrit ce livre pour que vous puissiez, à votre tour, mettre de l'ordre dans votre vie en une semaine. Ce sera une tâche difficile, mais vous méritez d'être moins stressé et anxieux. Vous méritez une vie extraordinaire. Enfin, plus important, vous méritez de connaître tous les avantages à être un pro de l'organisation.

Ce qui est susceptible de vous encombrer, autrement dit le bazar, peut prendre différentes formes. Il peut s'agir de votre environnement physique, de la façon dont vous gérez votre temps, de votre mental ou d'organisations inefficaces. Quand ce qui vous entoure, votre emploi du temps ou vos pensées sont chaotiques, il devient difficile d'avancer. Si vous êtes constamment en retard au travail parce que vous avez du mal à sortir de chez vous le matin, peut-être est-ce un problème d'organisation. Si votre maison est dans un tel désordre que vous ne pouvez pas recevoir des amis à dîner, sans doute avez-vous du mal à gérer votre espace. Si vous êtes submergé de courriers électroniques au travail et de linge sale à la maison, c'est peut-être que vous manquez de méthode. S'il vous arrive souvent de ne pas satisfaire vos clients à la date promise, peut-être auriez-vous besoin d'une aide pour mieux gérer votre temps. La liste des désordres possibles est sans fin, et vous seul savez précisément lequel parasite votre existence. En vous débarrassant de ce qui vous encombre et en vous organisant mieux dans votre travail et dans votre vie privée, vous libérerez du temps, de l'espace

et de l'énergie pour pouvoir vous recentrer sur ce qui compte vraiment pour vous.

Comme l'expliquait Albert Einstein, « tout devrait être rendu aussi simple que possible, mais pas plus simple ».

Un pro de l'organisation vit aussi simplement qu'il le peut, il évite de se compliquer la vie. Moi, par exemple, j'adore les livres et tout un mur de mon séjour leur est consacré, mais je n'en possède pas plus que je peux en faire tenir sur mes étagères. Peut-être aimez-vous regarder la télévision, mais au lieu d'être dépendant des programmes, vous enregistrez peut-être les émissions qui vous intéressent pour les regarder au moment qui vous convient. Il s'agit de vivre de façon simple, pas de se priver. Au contraire, vivre simplement est enrichissant. Cela revient à se débarrasser de tout ce qui ne trouve pas sa place afin de faire de la place pour le reste.

La devise officielle des pros de l'organisation s'est transmise de génération en génération depuis le temps des dinosaures : *une place pour chaque chose et chaque chose à sa place*. À la maison comme au bureau, chaque objet doit avoir une place déterminée. Dans votre penderie, il faut que vous puissiez accrocher tous vos pantalons de façon à ce qu'ils ne se froissent pas. Au bureau, chaque stylo doit être rangé dans un porte-stylos ou dans une boîte lorsqu'il ne sert pas. Imaginez qu'un célèbre producteur de télévision vous téléphone pour vous annoncer que sa prochaine émission sera tournée chez vous : il ne faudrait pas que, pour rendre votre intérieur présentable et accueillant, vous soyez obligé de fourrer tout votre bazar dans un grand sac ou dans un coffre. Quand une place existe pour chaque

chose, vous n'avez pas besoin de chercher où un objet a bien pu passer. Vous n'avez pas besoin, non plus, de chercher où vous allez pouvoir le ranger quand vous aurez fini de vous en servir. Une telle règle représente peut-être pour vous un changement important, comme ce fut le cas pour moi, mais c'est une chose dont vous êtes tout à fait capable.

Pourquoi changer ?

Je ne peux ni vous obliger à devenir un pro de l'organisation, ni faire le travail à votre place, mais je peux vous donner les outils et l'information dont vous aurez besoin pour réaliser ce changement. Ici, c'est vous qui avez la situation en main, et c'est vous qui allez devoir y mettre du vôtre si vous voulez vraiment que quelque chose change dans votre vie. Les avantages d'une vie bien organisée sont si incroyables qu'ils valent largement tous les efforts que vous pourrez faire.

Si vous pensez qu'il est difficile de changer votre façon de vivre, vous avez raison. Sur dix personnes ayant déjà subi un pontage coronarien, une seule changera son mode de vie pour éviter un nouvel infarctus, même s'il s'agit d'une question de vie ou de mort. Si la plupart des cardiaques n'adoptent pas des habitudes plus saines, c'est parce qu'ils ne reçoivent pas suffisamment d'information et de soutien sur la façon dont ils pourraient réaliser des changements positifs. Quand on donne aux malades les ressources et la possibilité de mesurer les avantages d'un changement significatif dans leur mode de vie, ils ne sont plus 10 % mais 77 % à franchir le pas. Oui, pourvu qu'ils reçoivent une

information et une motivation suffisantes, presque huit malades sur dix réussissent à changer leurs habitudes¹.

Pourquoi parler des personnes hospitalisées en chirurgie cardiaque dans un livre consacré à l'organisation ? Pour illustrer la difficulté du changement, quel que soit le domaine et quel que soit l'enjeu. Griffonner « être plus organisé » sur sa liste de résolutions pour le nouvel an ne demande pas beaucoup d'efforts, mais *devenir* vraiment un pro de l'organisation est une autre paire de manches.

Ce livre sera votre guide et votre outil tout au long de vos efforts pour lutter contre le désordre et pour organiser votre vie. Je veille à vous fournir les outils, mais c'est à vous d'apporter l'autre ingrédient indispensable à la réussite de cette entreprise : la motivation. Il faut que vous réfléchissiez à la raison pour laquelle vous voulez réaliser un changement dans votre existence. Qu'est-ce qui pourra vous déterminer à persévérer, même dans la difficulté ?

Fermez les yeux pendant une minute, inspirez profondément et remplissez votre esprit de tout ce qui vous apporte du bonheur. Je sais que cela peut sembler bête, mais faites-le tout de même. Détendez-vous et concentrez-vous sur les bons côtés de l'existence.

Qu'est-ce qui vous est venu à l'esprit ? Avez-vous vu apparaître les visages de vos amis et de vos proches ? Dans quel contexte ? Où étiez-vous, que faisiez-vous, et pourquoi tout cela vous apporte-t-il du bonheur ?

1. Dean Ornish, MD, *et al.*, "Intensive Lifestyle Changes for Reversal of Coronary Heart Disease", *Journal of the American Medical Association*, 280 n° 23 (16 décembre 1998): 2001-2007.

À présent, dressez la liste de ce à quoi vous avez pensé. Regroupez les éléments par catégories globales. Ces catégories sont généralement la famille, les amis, les loisirs, la santé, la vie professionnelle, les vacances et la spiritualité, mais votre liste sera unique. Par ailleurs, personne d'autre que vous ne la consultera. Par conséquent, soyez honnête envers vous-même. N'y incluez pas ce que vous pensez devoir y inclure, mais ce qui vous apporte réellement du bonheur. Cette liste, c'est votre motivation. Ses éléments sont les raisons pour lesquelles vous voulez devenir un pro de l'organisation. Cette liste vous rappelle ce qui compte le plus dans votre vie.

Placez cette liste dans un endroit facilement accessible. Pliez-la pour la faire entrer dans votre portefeuille, ou fixez-la sur le tableau de bord de votre voiture. Il arrivera que vous vous sentiez découragé, mais en voyant cette liste, vous vous rappellerez aussitôt pour quelles raisons vous avez voulu changer. Il s'agit de la vie que vous voulez avoir.

Sur ma propre liste, un des éléments est le voyage. J'aime aller boire du vin dans le Bordelais, skier en Suisse et photographier des éléphants en Thaïlande. Pour cela, il faut que j'économise et que je m'aménage du temps. C'est une question d'organisation et de gestion du temps. Plus je serai organisée, plus je serai en mesure de voyager. L'idée de pouvoir découvrir le monde par moi-même est très motivante, de même que le temps que je peux consacrer à mon mari, à ma famille et à mes amis, ainsi que les autres éléments de ma liste. Faites ce petit travail de réflexion, demandez-vous ce qui compte le plus pour vous. Qu'aimeriez-vous pouvoir faire plus souvent, ou faire mieux ?

L'harmonie entre le travail et la vie privée

Quand j'interroge les gens sur ce qui compte le plus à leurs yeux et sur ce qu'ils espèrent obtenir en désencombrant leur existence, ils me parlent souvent d'un équilibre entre travail et vie privée. Ils ont besoin de travailler pour vivre, mais ils veulent contrebalancer ce besoin d'une source de revenu par un enrichissement de leur vie privée.

Dans le monde du travail, il me semble qu'une expression comme « équilibre travail-loisirs » ne sert qu'à rendre les gens plus malheureux. Elle déclenche un réflexe pavlovien : « Ah, si seulement je pouvais trouver un équilibre entre mon travail et ma vie privée ! »

Ce n'est pourtant pas un idéal. C'est une absurdité.

Sérieusement, voulez-vous trouver un équilibre parfait entre votre vie professionnelle et votre vie privée ? Voulez-vous passer exactement le même temps au travail qu'à la maison ? N'oubliez pas, au passage, que vous passez une grande partie de votre temps libre à dormir. Sachant qu'une semaine compte 168 heures, il vous faudrait travailler 84 heures. Vous n'auriez pas le temps de profiter de l'argent gagné.

Oubliez quelques instants les chiffres et ne pensez plus qu'à la qualité de votre travail. Je parie que les solutions de votre vie privée servent parfois à régler des problèmes dans votre vie professionnelle. Vous vous souvenez d'une situation à laquelle vous vous êtes retrouvé confronté un jour, en dehors du travail, et cela vous donne une idée pour progresser dans votre travail. Vous ne pouvez pas, comme en appuyant sur un bouton, alterner deux personnalités, un « moi » privé et un « moi » professionnel. Vous êtes une seule

personne, et vous ne pouvez pas vous partager en deux.

Cessez donc de déplorer l'absence d'un équilibre entre vie professionnelle et vie privée, et reconnaissez qu'un tel objectif serait à la fois irréalisable et indésirable. Optez plutôt pour un objectif viable et agréable : une symbiose entre votre vie professionnelle et votre vie privée.

Vous parvenez à une telle symbiose quand les différents aspects de votre vie coexistent harmonieusement. C'est pour cela qu'il est important de simplifier, organiser et gérer votre temps, désencombrer, maintenir votre niveau idéal de productivité et étudier vos centres d'intérêt. C'est d'ailleurs précisément sur la base de la notion de symbiose entre vie professionnelle et vie privée que ce livre est construit. Étudiez, sur une semaine de votre vie, la façon dont vous pouvez enchaîner en douceur votre vie privée et votre vie professionnelle, dans les deux sens. Arrivez à l'heure au travail. Allez retrouver vos amis le soir. Couchez-vous sans vous encombrer l'esprit d'une quelconque liste de tâches à faire le lendemain.

Tout en continuant d'élaborer la liste de tout ce qui compte le plus pour vous et de clarifier votre vision de ce que sera pour vous une vie exceptionnelle, gardez à l'esprit cette vision globale d'une symbiose entre vie professionnelle et vie privée. Évitez de retomber dans le cliché à la mode de l'équilibre travail-loisirs, et décidez ce qui est le plus important pour vous.

Devenez un consommateur avisé

Être un pro de l'organisation, c'est aussi être un consommateur intelligent. Apprenez-en le plus possible sur ce que vous achetez. Savoir ce que vous possédez et de quoi vous avez besoin vous permet d'éviter d'acheter de façon impulsive. Au lieu de cela, vous achetez des articles utiles, de bonne qualité et qui vous apporteront vraiment quelque chose : mais vous ne les achetez qu'au moment où vous en avez besoin.

Le comportement du consommateur intelligent n'est pas naturel chez moi. En vérité, je déteste faire les magasins. Pendant des années, j'ai pris de très mauvaises décisions en matière d'achats parce que je voulais surtout ressortir du magasin au plus vite. Je sais que beaucoup de gens ont le problème inverse. Plusieurs de mes amies m'ont dit qu'elles éprouvaient une montée d'adrénaline dès qu'elles entraient dans une galerie marchande. Même quand elles n'ont besoin de rien, elles aiment faire les vitrines et s'imaginer acheter des articles.

Heureusement, il existe un juste milieu entre la privation et la boulimie d'achats. On peut prendre soin de ce que l'on possède et prendre des décisions d'achat qui soient éclairées. On peut être un consommateur intelligent et savoir faire régner l'ordre chez soi et au bureau. Au moment où vous préparez à désencombrer votre existence, il peut être profitable de repenser à ce qui occupe déjà votre espace. **Ce n'est pas parce qu'un objet est déjà chez vous qu'il doit y rester.** La série de questions qui suit m'a aidée à prendre des décisions utiles concernant mes propres

effets personnels. Je l'ai modifiée avec le temps et je pense continuer à la faire évoluer à mesure que mes enfants grandiront. N'hésitez donc pas à l'adapter à votre propre situation. Toutefois, si vous y apportez des changements, tâchez de ne pas trop vous éloigner de l'idée générale.

Questions relatives à ce que vous possédez déjà

1. Est-ce que je possède autre chose de ce genre qui a la même utilité ?
2. En cas de double emploi, lequel de ces objets est dans le meilleur état, de la meilleure qualité et durera le plus longtemps ?
3. Cet objet a-t-il besoin d'être remplacé ou réparé ?
4. Cet objet me facilite-t-il la vie, me fait-il gagner du temps, me fait-il faire des économies, satisfait-il un besoin essentiel ?
5. Ai-je besoin de me renseigner davantage pour savoir si cet objet est le meilleur pour remplir ce besoin essentiel ?
6. Pourquoi cet objet se trouve-t-il chez moi, et est-ce pour lui la meilleure place ?
7. S'il s'agit d'un produit périssable, sa date de péremption n'est-elle pas dépassée ?
8. Cet objet me permet-il de vivre la vie exceptionnelle dont j'ai envie ?

Tout en désencombrant votre maison, vous pourrez même vous apercevoir que vous avez besoin de remplacer des objets abîmés, de ranger vos affaires autrement ou de faire un petit nettoyage. Par ailleurs,

ne culpabilisez pas d'acheter quelque chose qui vous tente ou qui vous manque, dans la mesure où vous êtes sûr que cet article satisfait aux critères suivants.

Questions à vous poser avant d'acheter

1. Est-ce que je possède autre chose de ce genre qui aurait la même utilité ?
2. Si oui, suis-je prêt à me débarrasser de ce que j'ai déjà, et que mon nouvel achat remplacera ? (C'est la règle « une sortie pour une entrée ».)
3. Cet objet me facilitera-t-il la vie, me fera-t-il gagner du temps, me fera-t-il faire des économies, satisfera-t-il un besoin essentiel ?
4. Où cet objet trouvera-t-il sa place dans ma maison ?
5. Est-ce le meilleur prix possible pour cet objet ? Est-ce la meilleure qualité que je puisse obtenir pour le même prix ?
6. Ai-je besoin de me renseigner davantage à propos de cet objet avant de l'acquérir ? Ai-je déjà fait une recherche sur des produits similaires ?
7. S'agit-il d'un produit périssable, quand vais-je l'utiliser et que vais-je faire si je ne m'en sers pas suffisamment ?
8. Cet objet me permet-il de vivre la vie exceptionnelle dont j'ai envie ?

Voici un exemple de la méthode à appliquer pour l'achat éventuel de ces produits :

	Grille-pain	Imprimante	Couverture en cachemire	Sac de bonbons
1. Est-ce que je possède dans ce genre ?	Non, l'ancien était HS	Non, l'ancienne était HS	Une vieille couverture	Non
2. Si oui, suis-je prêt à m'en débarasser ?	Oui	Oui	Non	
3. Utilité d'un nouvel objet ?	Besoin pour le petit déjeuner	Besoin pour imprimer des documents	Non, même si ce serait plus joli	Satisfait un plaisir mais pas mon désir de manger sainement
4. Quelle sera sa place ?	Table de la cuisine	Sur le bureau, près du téléphone	Sur le canapé	Dans le placard de la cuisine
5. Est-ce que j'ai trouvé le meilleur prix et la meilleure qualité pour cet objet ?	Oui, excellentes critiques sur Internet	Je ne sais pas	Très chère...	Oui
6. Ai-je comparé ?	Oui	Pas encore	Non	Non
7. Utilisation avant péremption ?				Consommation généralement rapide
8. Vie exceptionnelle ?	Certainement	Certainement	Pas vraiment	Je m'en voudrai d'avoir vidé le sac
Décision finale	Acheter	En savoir plus	Ne pas acheter	Ne pas acheter

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Simplifiez votre vie en 7 jours

Erin Rooney Doland



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S