

TON PROGRAMME SIMPLE & INFALLIBLE

Ménage du printemps

Par Mamatastik



DÉSENCOMBRE.

TA MAISON
TES GARDE-ROBES
TES TIROIRS
TON TÉLÉPHONE



Simplifier ta vie

VOICI MON MOT D'ORDRE

SIMPLIFIE.

TA ROUTINE DE MÉNAGE
TON AGENDA
TA GARDE-ROBE



RESPIRE.

PLUS DE TEMPS
POUR TOI
LIBÉRER DU
STRESS



mamatastik.com





Salut ! Je suis Catherine

FONDATRICE DE MAMATASTIK



Merci d'être là. De prendre du temps pour toi. De t'occuper de ton bien-être et celui de ta famille.

Ma mission avec Mamatastik : simplifier ta vie.

En t'offrant les outils nécessaires, tu retrouveras ta liberté, et ainsi du temps pour prendre soin de toi. Parce que ça, c'est le plus important.

On n'obtient rien d'une coupe vide. Crois moi !!

POURQUOI UN



*Le printemps est le moment du renouveau, de la renaissance.
Les animaux sortent et jouent, les bourgeons explosent de partout, les plantes
utilisent toute l'énergie de la lumière pour refaire surface et nous donnent le
meilleur d'elles.*

Faire de la place pour ce qui compte

C'est le moment idéal d'honorer le changement de saison (et la vie), réfléchir sur les mois passés, et fixer des intentions positives pour les mois à venir, parce que tu le sais, **tu es LA seule responsable de ton bonheur.**

Et si on commençait par un petit **spot check** de comment ça se passe pour toi en ce moment, afin de faire le point **sur ce qui ne te sert plus et ce que tu veux laisser derrière toi** afin de **faire de la place pour tes nouvelles idées et ce qui compte vraiment.**

Comment ça va : te sens-tu en forme ?

Comment est ton mental : est-ce que tes pensées sont inspirantes ?

Comment te sens-tu dans ta maison : es-tu confortable et enracinée ?

Comment sont tes relations : te sens-tu connectée et supportée ?

Comment sont tes objectifs et tes désirs : se réalisent-ils ?

Sans jugement, et surtout avec **beaucoup d'amour**, prend un moment pour faire le point sur ces questions.

Tu peux le faire mentalement, ou ce que je préfère par-dessus tout, c'est de mettre le tout **par écrit pour vraiment libérer mon esprit.**

Utilise la prochaine page pour faire le ménage de ta charge mentale :-)





PROGRAMME : MÉNAGE DU PRINTEMPS

Planning du mois d'avril

Afin de t'aider à planifier ton mois, voici un petit calendrier des sujets pour chacune des semaines du mois d'avril.

No pressure ici.

Tu n'auras de *dead line* à respecter pour accomplir tous ces éléments.

Tu y vas à ton rythme.

Comment ça va fonctionner ?

Chaque dimanche, tu recevras le *workbook* pour la semaine à venir. Il y aura un lien pour télécharger le document que tu pourras par la suite utiliser.

Les *workbooks* se constituent de trucs, idées, astuces pour le thème de la semaine en plus de *checklists* pour t'aider à passer à l'action !

Simple. Efficace.

Semaine du 2 avril

DÉSENCOMBRER

- L'encombrement et le stress.
- Une check-list pour chacune de tes pièces de la maison.
- Comment se débarrasser du surplus (la technique des piles en oui/non/peut-être).
- Des idées pour se libérer des objets qu'on ne veut plus.

Bonus du samedi : Détox Digitale

Semaine du 9 avril

SIMPLIFIER

- Comment simplifier ta routine de ménage
- Nettoyer naturellement (des idées de recettes de nettoyeurs naturels et produits locaux)

Bonus du samedi : introduction au minimalisme

Semaine du 16 avril

ORGANISER

- Ranger
- Organiser les placards
- Chaque chose à sa place
- Comment ne plus chercher les choses

Bonus du samedi : Alléger son agenda

Semaine du 23 avril

S'HABILLER

- Introduction à la Capsule ward-robe.
- En avoir plus avec moins.
- Utiliser ce qu'on a.
- Le phénomène de la Fashion Revolution

Bonus du samedi : Vivre Hygge au Printemps



Moi j'ai envie qu'on progresse ensemble dans ce mouvement pour simplifier nos vies.

Et si on partageait nos **trucs** et **astuces**, nos **petites victoires**, nos **photos AVANT/APRÈS** avec la tribu *Mamatastik* ?!

Pas encore membre ?

Rejoint nous dès maintenant et vivons l'aventure du grand ménage du printemps **ENSEMBLE**.

Parce que plus on est de folles, plus on a du fun !!!

Si tu as envie de partager avec nous tes photos, utilise le mot clic **#menageprintempsmamatastik**



Demain tu recevras ton premier **workbook** par courriel.

Excitée ? Moi oui !!!

N'hésite pas à **partager** le programme autour de toi pour aider d'autres mamans qui aimeraient **simplifier leur vie** et qui ne connaissent peut-être pas encore *Mamatastik* !

Si tu as des questions, des suggestions, ou si tu veux juste dire bonjour, tu peux me contacter via la page Facebook de Mamatastik ou directement sur **www.mamatastik.com**.

Et encore une fois, tellement merci d'être là et de participer à ce premier programme gratuit.

Chaque mois, nous toucherons à un nouveau thème qui simplifiera ta vie. Restons en contact!

À bientôt chère Mamatastik.

Catherine xo