



Bonjour & Bienvenue dans l'univers de Clarity Home Detox .

Si vous êtes arrivés ici, c'est que vous montrez un intérêt pour votre intérieur et votre bien-être. Bravo ! Afin de vous encourager à aller de l'avant et [désencombrer votre maison](#), nous vous offrons ci-dessous la liste complète de nos 20 conseils. Bonne lecture.

Les 20 conseils de Clarity .

- 1** Gardez toujours en tête que vous conservez exclusivement **les objets que vous adorez** et que vous souhaitez garder dans votre vie. Pas ceux qui ont fait leur temps et dont vous allez vous séparer. Cela peut paraître un détail mais c'est là-dessus que repose la force de cette expérience.
- 2** **Caler « mon Home Detox » dans votre agenda.** Un désencombrement est un rendez-vous que l'on prend avec soi-même. Faites-en une priorité, engagez-vous pleinement. Le travail prendra certes de votre précieux temps et de votre énergie mais si vous suivez scrupuleusement la recette et nos conseils, c'est gagné.
- 3** **Désencombrer par catégorie et non par pièce.** Habits, livres, administration, objets du quotidien et objets sentimentaux. Vos livres sont vos objets sentimentaux ? **Personnalisez votre Home Detox.** Écoutez-vous et changez l'ordre si besoin.
- 4** **N'allumez pas de musique.** Il s'agit d'avoir un dialogue entre vous et vos objets. Afin de mieux entendre et écouter votre petite voix intérieure, restez dans le silence. En plus, la musique, son impact émotionnel ou son rythme pourraient avoir une influence sur vos choix.

- 5 **Soyez seule.** Mise à part la présence d'experts, toute autre présence est fortement déconseillée. Un avis, même bienveillant, pourrait perturber votre concentration ou influencer vos choix. Ceci inclut les compagnons, les meilleures amies, les enfants ainsi que les belles-mères ;)
 - 6 **Préparez des sacs vides.** Ils seront dédiés à accueillir les affaires que vous gardez, celles que vous donnez et si vous décidez de vendre certaines choses, un autre prévu à cet effet. Marie Kondo parle de sacs-poubelle. Cette idée que nos objets non désirés sont devenus des déchets ne nous séduit pas. Clarity préfère le simple sac.
 - 7 **À donner.** Réfléchir à la deuxième vie de vos objets peut vous aider à lâcher prise. Sur le site de Clarity www.clarityhomedetox.com se trouve la liste d'œuvres de charité avec lesquelles nous travaillons. Toute nouvelle information ou action est la bienvenue. Faites-nous découvrir les associations que vous affectionnez, nous adorons mettre notre liste à jour.
 - 8 Sélectionnez un sac ou une boîte que vous adorez particulièrement et baptisez-le **ACTION BAG**. Placez-y tous les objets qui requièrent une attention particulière mais pas de façon immédiate (une paire de chaussures à apporter au cordonnier, un bouton à recoudre, un livre à rendre, etc). L'objectif n'est pas d'avoir un ACTION BAG constamment vide mais plutôt un contenu totalement maîtrisé où tout est regroupé. L'ACTION BAG CLARITY HOME DETOX sera disponible prochainement l'e-shop de Clarity.
 - 9 Prenez des photos « **AVANT/APRÈS** » **Home Detox**. Vous en aurez besoin pour vous souvenir de comment vous viviez. Cela apporte aussi une grande satisfaction de regarder ses photos après un tel travail. Elles vous seront aussi utiles si vous voulez faire impression sur vos réseaux sociaux. ;)
- #clarityhomedetox #lamagiedurangement [@clarityhomedetox](https://www.instagram.com/clarityhomedetox)
- 10 **Ouvrez votre fenêtre.** Un Home Detox fait circuler toutes sortes d'énergies dans votre intérieur et peut également soulever de sérieux amas de poussière. Pensez à régulièrement ouvrir votre fenêtre afin de renouveler l'air et les énergies qui vous entourent.

- 11** **Prévoyez un snack pour une pause énergétique.** Le temps va défiler à une vitesse incroyable. Vous allez dépenser beaucoup d'énergie en concentration et prise de décision. Avoir un snack à disposition vous permet de reprendre rapidement des forces. Coup de chance, vous trouverez des idées de snacks sur le blog de Clarity.
- 12** **Évitez de porter du noir.** Clarity est particulièrement sensible à la symbolique des couleurs. Le noir est une couleur sombre, qui n'apporte pas spécialement de lumière ou de clarté dans sa vie. Le noir peut vite faire écho au vide et à la tristesse, nous recommandons de ne pas en porter lorsqu'on fait son Home Detox... Et en optique, le noir absorbe toutes les longueurs d'ondes et attire les énergies négatives qui auront stagnées de votre encombrement.
- 13** **Armez-vous de chiffons à poussières et aspirateur.** Même si votre intérieur est propre, déplacer vos affaires va faire remuer et remonter de la poussière. Prévoyez de quoi parer ces effets indésirables car les éternuements et les yeux qui piquent constituent souvent les ennemis des sessions de désencombrement.
- 14** **Créez votre canal de décision.** Portez toute votre attention sur l'objet que vous avez sélectionné et faites abstraction de la montagne d'objets sur lequel il repose. Il est important de parvenir à canaliser votre énergie et de vous concentrer au maximum pour pouvoir prendre une décision de façon plus sûre et plus pérenne.
- 15** **Faites preuve de gratitude.** Tout objet est présent dans votre vie pour une raison précise, car vous en avez, ou vous en avez eu besoin et parce que à un moment, vous en avez décidé ainsi. Lorsque vous prenez la décision de vous en séparer car il ne vous apporte plus de joie, essayez d'avoir un mot, un geste ou une pensée de gratitude pour celui-ci.
- 16** **Débarassez-vous rapidement de vos objets non voulus.** Votre travail n'est pas terminé tant que vos objets non désirés sont toujours chez vous. En plus, vous y verrez plus clair et pourrez déjà apprécier le travail réalisé. Alors pas de temps à perdre, faites-en une priorité.
- 17** **Toutes les étapes sont importantes.** La réussite d'une étape se construit sur l'accomplissement de la précédente. Ne foncez pas tête baissée et prenez le temps et l'énergie nécessaires à la réussite de chaque étape. Cela ne peut vous être que bénéfique pour la suite de votre Home Detox.

18 **Suivez notre liste afin de ne rien oublier.** Clarity vous a concocté une check-list pour vous guider dans l'ordre à observer. Vous pouvez donc commencer les yeux fermés, on a pensé à tout. La check-list est téléchargeable sur notre site internet, vous la trouverez sous [Solutions Home Detox](#).

19 Lors de votre phase d'aménagement, pensez « **regroupement familial** ». Essayez, dans la mesure du possible de placer tous les objets de même nature au même endroit, vous allez ainsi commencer à créer votre harmonie intérieure, et vous pourrez vous souvenir encore plus facilement où tout est placé.

20 Lorsque le travail est terminé, **félicitez-vous !** Vous avez accompli une véritable œuvre pour votre bien-être et votre vie future. Alors BRAVO ! Et n'oubliez pas que tout travail bien fait mérite récompense, alors n'hésitez pas à célébrer cette nouvelle étape de votre vie comme il se doit.

Clarity revêt sa cape d'experte du Home Detox pour vous proposer ses services à travers tout le territoire Helvète. Avec notre connaissance profonde de la méthode de désencombrement et son adaptation à la culture suisse, nous vous accompagnons dans votre chemin et vous donnons les clés pour vivre une vie plus sereine et plus simple. Ce chemin n'est pas toujours facile mais il en vaut la peine. Nous sommes là pour vous accompagner. Rendez-vous sur notre site internet ou envoyez-nous un email pour en savoir plus. Nous nous ferons une joie d'y répondre et d'entamer, ensemble, ce chemin vers l'harmonie.

Bon Home Detox •
Avec joie •

Eliette & Marieke



@clarityhomedetox

www.clarityhomedetox.com

info@clarityhomedetox.com

00 41 79 824 52 29

© Eliette et Marieke Staub Clarity Home Detox Reproduction (partielle ou intégrale) et diffusion de ce document strictement interdites sans l'autorisation préalable de Clarity Home Detox