

Bien vivre chez soi
et habitat



Projet de vie

Home

“new” sweet home



OU COMMENT SE RÉAPPROPRIER SON HABITAT APRÈS TOUTE UNE VIE PASSÉE DEDANS - ET AUSSI SOUVENT EN-DEHORS ! A JONGLER AVEC LE TRAVAIL, LES ENFANTS, LES ACTIVITÉS MULTIPLES ET VARIÉES...

Une deuxième vie... chez vous.

Arrivé en fin de carrière, le moment de se questionner sur le « Et après ? » est souvent un passage critique mais nécessaire pour préparer au mieux cette transition de vie et s'assurer de la vivre en toute tranquillité et harmonie. Prendre le temps, se poser, se questionner, faire le bilan... sont donc des étapes indispensables pour éclairer ce qui va suivre et la façon dont vous voulez le vivre.

Il s'agit bien évidemment des activités que vous aimeriez entreprendre, des nouvelles « bonnes résolutions » à intégrer pour votre santé... **mais il s'agit aussi du cadre dans lequel vous voulez vivre votre deuxième vie.**

Votre habitat est comme une ancre qui vous ramène chez vous, mais aussi en vous. Il est important de prendre le temps et le recul nécessaire pour l'observer avec un nouvel œil afin de vous rendre compte s'il vous convient toujours aujourd'hui et s'il correspondra à vos attentes de demain.

Ma maison, mon miroir !

Notre habitat est notre fidèle allié, il est là pour nous, tous les jours, nous accueille, nous protège, conserve nos affaires, fait office de lieu d'exposition de nos souvenirs... Il fait tellement partie de notre quotidien qu'on arrive presque à l'oublier ! Mais que ferions-nous sans lui ?

En réalité, notre habitat est celui qui peut le mieux parler de nous, de notre histoire, de nos goûts, de ce qu'on y a vécu ou de ce qu'on aimerait encore pouvoir y vivre. Il suffit de le regarder en prenant un peu de recul et de l'observer objectivement. **Notre maison, c'est notre miroir !**

Mais tout comme nous évoluons au cours de notre vie, il est important de vérifier si notre maison a évolué au même rythme que nous ou si elle est restée figée dans notre passé. Qui n'est pas concerné par l'accumulation d'affaires qui ne sont plus toujours d'actualité, par des pièces sans fonction précise, une décoration qui n'est plus vraiment au goût du



jour ? Tout cela a un impact considérable sur votre vie, sur votre vitalité et même sur votre santé.

Votre maison a ce potentiel d'agir soit comme un soutien, soit comme un poids.

Retour vers votre futur ! Un terrain à préparer pour de nouvelles fondations.

L'approche de la retraite, comme toute période de changement, est le moment parfait pour faire le point sur votre vie passée afin de définir plus précisément votre vie à venir, votre avenir !

Il est donc important de prendre le temps de savoir où vous allez, ce que vous voulez vraiment et de quelle façon vous



voulez le vivre, plutôt que de continuer tête baissée sans savoir si la direction prise il fut un temps, est toujours d'actualité ou pas. Cela peut se faire de différentes manières, mais une des plus efficaces est de faire du tri.

Faire du tri permet de dégager tout ce qui n'a plus lieu d'être dans vos placards et dans votre vie, ce qui a pour effet immédiat de vous faire gagner de la place et du temps au quotidien. Faire du tri permet de mieux vous connaître en faisant le choix conscient de ce qui est important pour vous de garder ou de dépasser.

Faire du tri est libérateur car il clarifie votre espace et vos pensées.

Faire du tri vous permet de questionner vos habitudes et de définir si elles vous conviennent toujours, sinon de les transformer.

Rénovez vos fenêtres, portes et volets avec un expert



-25%

jusqu'au 30 octobre 2018*



BATIMAN
menuiseries

• 30 ans d'expérience à votre service

Comptoir Général des Menuiseries et Menuiseries Activités
7, avenue des Vieux Moulins (en face de Lidl, zone de Vovray) - 74000 ANNECY

Port.: 06 28 52 02 33 • www.batiman.fr

*sur la fourniture

Bien vivre chez soi et habitat

LA VRAIE VALEUR D'UN HOMME RÉSIDE,
NON DANS CE QU'IL A, MAIS DANS CE QU'IL EST !

Oscar Wilde



Faire du tri et s'alléger du poids du passé donnent une énergie vitale incroyable, un second souffle.

Faire du tri, c'est comme se regarder dans un miroir. Nous avons le choix, soit de passer rapidement devant lui et de ne pas vraiment nous regarder, soit de prendre le temps de nous redécouvrir comme si c'était la première fois.

Préparer sa retraite, c'est aussi vous accorder du temps pour faire de votre lieu de vie un endroit cocooning qui vous donnera envie de passer du temps chez vous, d'accueillir votre famille et vos amis. Une maison qui a vu évoluer vos enfants sur de nombreuses années mais qui sont partis depuis, peut laisser des marques de leur passage. Que fait-on de leur chambre ? Y a-t-il encore certaines de leurs affaires ?

Il y a aussi les pièces en attente qu'on n'a jamais eu le temps encore d'aménager réellement et qui pour l'instant ressemblent plus à un débarras qu'à autre chose...

Il est temps de laisser la place à la transformation et au changement ! Vous souhaitez en faire une salle de sport ? Une salle de méditation ? Un atelier ? Ou encore une salle de jeux pour vos petits-enfants ? Ce qu'il se passe souvent, c'est qu'on oublie de redonner une fonction précise à nos pièces, ce qui leur donne un aspect flou, indéfini et qui nous rend nous-mêmes un peu flou et indécis.

Profitez de cette période pour repenser votre habitat, en le redécorant et en le réaménageant. Il arrive aussi parfois qu'en faisant ce bilan, on se rende compte que cet habitat a fait son temps et qu'un nouveau lieu de vie est à trouver pour la suite...

Un nouveau projet de vie !

HOME SWEET HOME : LA MAISON DU BONHEUR.

Ici le bonheur est fait maison. Une recette toute simple qui fait fureur !

- une tasse de tri
- une dose de décoration
- 3 c. à soupe de bonnes énergies
- 1 pincée d'encouragements
- une goutte de fantaisie
- 4 c. à soupe d'amour
- un grain de lâcher prise
- un brin de patience
- une poignée de rêves

Mélanger le tout et savourer !

Recette à utiliser sans modération et qui remplace toute forme d'antidépresseurs pour votre dose quotidienne de joie, de dynamisme et de vitalité.



Peur du changement ?

Toute période de changement peut sembler insurmontable si l'on n'est pas suffisamment préparé ou bien accompagné. La peur est un sentiment naturel, mais qui est loin d'être définitif !

L'accompagnement dans ces périodes transitoires est indispensable afin de vous permettre de vous poser les bonnes questions, de vous soutenir et de vous encourager à aller au bout du processus, de vous

donner les clés nécessaires afin de vous permettre d'aller toujours plus loin.

Comme pour toutes choses dans la vie, nous avons la possibilité de voir les situations de deux façons : le verre à moitié plein ou à moitié vide. La réalité est la même mais notre perception d'elle diffère en fonction de notre état d'esprit, de notre volonté ou de notre capacité à se remettre en question et à évoluer. Une vision positive permet de nous offrir de multiples options enrichissantes et nous donne confiance en l'avenir quel que soit notre âge !

Il n'est jamais trop tard pour apprendre à mieux vivre chez soi. Prenez soin de votre intérieur et vous prendrez soin de vous !

SOPHIE PIRANDA

CONSULTANTE SPÉCIALISÉE
EN AMÉNAGEMENT BIEN-ÊTRE
WWW.INSPIRATION-SP.COM
WWW.FACEBOOK.COM/INSPIRATIONSP
SP@INSPIRATION-SP.COM



arcadie.com



Atelier de
l'Arcadie

DEPUIS 1999



Valérie et Jean-Luc FAVRE

137 Avenue de Genève 74940 Annecy-le-Vieux
04 50 67 63 32- contact@atelier-arcadie.com
atelier-arcadie.com

*Cuisine
et aménagement
intérieur*