
Audit Habitat & Quotidien



CRÉER UN INTÉRIEUR À VOTRE IMAGE & PROPICE À DES ROUTINES
SAINES ET NATURELLES QUI VOUS CORRESPONDENT

TRANSFORMER SA MAISON INTERIEURE

MÉLANIE VANDENHECKE

Melanie



Bonjour!

Je suis Mélanie,
et je vous accompagne dans vos
transformations intérieures.



À propos de moi

Mélanie Vandenhecke

Nos trois maisons sont liées : l'habitat bien sûr, mais aussi notre véhicule, le corps, et enfin l'esprit. L'ensemble constitue notre maison intérieure.

Architecte d'intérieur, j'ai le plaisir d'accompagner depuis dix ans des personnes pour aménager leurs lieux de vie et enclencher les changements qu'elles voulaient voir dans leur vie et leur environnement.

Je me suis formée en parallèle aux soins naturels comme l'herboristerie et la naturopathie, à l'Ayurveda, aux méthodes du désencombrement, à la géobiologie au Feng Shui traditionnel...

Mon approche se veut holistique et personnelle. Je propose des accompagnements et coachings sur-mesure, qui correspondent à vos envies et vos besoins.

Transformer sa maison intérieure

FAIRE LE POINT

- Vous trouvez votre habitation débordante d'énergie positive, ou plutôt déprimante?
- Les espaces sont-ils fluides et dégagés, ou désordonnés?
- Avez-vous un aperçu global de toutes vos possessions, ou peinez-vous à retrouver vos affaires?
- Les objets qui vous entourent vous ressemblent-ils et vous remémorent-ils de bons souvenirs?
- Être chez vous vous stimule, ou au contraire vous y sentez-vous déprimé ou fatigué?

On dit souvent qu'un lieu a une âme, que notre intérieur parle et en dit long sur qui nous sommes. Véritable nid protecteur, celui-ci change avec nos désirs, notre évolution personnelle, ou avec l'air du temps. Si certains lieux de vie peuvent encourager l'épanouissement personnel, d'autres, au contraire, l'entravent.

Vous en êtes conscient mais ne savez pas par où commencer?

Dans ce cas, ce guide est fait pour vous ! ♥





Transformer son Habitat

“ Notre lieu de vie se doit d’être un lieu de ressourcement et d’épanouissement personnel.

L’essentiel est qu’il nous ressemble, qu’il soit le miroir de notre personnalité, de nos passions, et qu’il nous nourrisse émotionnellement. ”

ERIC BRUN-SANGLARD

“THE BLIND DESIGNER”

4 Points essentiels

POUR SE SENTIR BIEN DANS SON HABITAT

01 Une atmosphère saine

Un lieu libéré des énergies négatives qui se sont cristallisées dans la matière.

02 Un intérieur désencombré

Se débarrasser du superflu est indispensable pour pouvoir se recentrer sur soi et laisser la place aux nouvelles choses.

03 Un habitat à votre image

Vivre dans un environnement qui vous ressemble et reflète vos goûts et aspirations.

04 Un environnement favorable

Créer les circonstances favorables pour favoriser les routines que l'on veut instaurer dans notre quotidien.

1. Atmosphère

Êtes vous déjà entré dans un endroit qui vous paraissait lourd et malsain, sans pouvoir expliquer pourquoi?

Purifier l'atmosphère de son lieu de vie et procéder à un nettoyage énergétique sont des pratiques bénéfiques pour décharger les énergies négatives, assainir l'air, apporter des ions négatifs, et permettent d'opérer un « reset » dans les lieux où l'on ressent le besoin de repartir sur de nouvelles bases.

Chaque objet, vivant ou matériel, émet une vibration et possède sa propre fréquence. Lorsqu'il vibre bas, on dit qu'il est chargé négativement et est perçus comme denses et plombant. À l'inverse, une haute vibration sera positive et ressentie comme lumineuse, claire, éthérées.

Etant donné que notre propre vibration se syntonise sur celle de notre environnement, on comprend l'importance d'augmenter la fréquence vibratoire de nos lieux de vie au maximum pour créer une atmosphère nourissante en énergie positives.



Les signes d'un lieu de vie

▼ stagnant



Vous ressentez de l'inertie et avez du mal à vous mettre en mouvement lorsque vous êtes chez vous.



Vous ressentez un poids et une lourdeur dès que vous passez le pas de la porte.



Vous ressentez un malaise dans la maison ou certaines pièces seulement.



Vos plantes dépérissent malgré le soin que vous leur portez.

▼ lumineux



Vous aimez passer du temps chez vous et prendre soin de votre maison.



Dès que vous rentrez, les choses sont légères et joyeuses.



Vous aimez rester chez vous, cela vous ressource.



Vos plantes s'épanouissent, même si vous ne faites pas grand chose pour cela.

Quelques outils

Le bol chantant.



Un outil facile à utiliser au quotidien ! Le son cristallin qui s'en dégage est le résultat de différentes vibrations émises. Pour conserver une atmosphère positive, vous pouvez faire tinter votre bol à tout moment de la journée, plus particulièrement dans les endroits stagnants comme les angles des pièces. Le poser à plat sur sa paume pour ressentir les vibrations à l'intérieur du corps, et laisser vibrer jusqu'au bout pour que la magie opère. Vous ressentez cette nouvelle clarté ?

Le palo santo.

Une méthode discrète, naturelle, rapide et puissante pour purifier son intérieur. Discret et facile d'utilisation, vous pouvez même l'emporter en vacance ou au bureau sans trop se faire remarquer ! Aussi appelé "Bois de santal" ou "Bois sacré", il est utilisé traditionnellement par les amérindiens pour neutraliser les énergies négatives et restaurer l'apaisement. Alumez le bout du bâton jusqu'à ce que la fumée apparaisse, et parcourir chaque pièce en prenant soin d'agir dans chaque espace. Poser dans une coupelle après utilisation car il met du temps à s'éteindre totalement !



2. Désencombrement

Tout comme notre corps peut être encombré par des toxines et engendrer des pathologies, le désordre dans la maison est synonyme d'énergies bloquées.



Nous avons parfois tendance à accumuler les choses et à acheter toujours plus pour combler nos vides (ainsi que nos vides intérieurs). Le désencombrement est un processus long et parfois une thérapie à lui seul, mais il est essentiel pour créer une maison harmonieuse.

Les personnes sensibles (encore !) qui baignent dans un environnement encombré, chargés en stimuli visuels, mobilisent la partie du cerveau qui analyse inconsciemment l'environnement. Il guette sans cesse les risques de danger (aussi les odeurs, les bruits...) et crée un stress constant.

Aussi, jeter le superflu et réorganiser permet à notre cerveau de se libérer l'esprit afin de laisser la place aux nouvelles choses, laisser derrière soi ce dont on n'a plus besoin et se tourner vers le moment présent et l'avenir.

Les signes d'un lieu de vie encombré



Vous vous retrouvez à devoir ranger votre appartement et votre maison trop souvent, et cela vous pèse.



Vous n'avez pas un aperçu global de tout ce que vous possédez, et vous peinez parfois à retrouver vos affaires.



Vous possédez une grande quantité d'objets que vous n'utilisez pas ou plus, et vous préférez les garder "au cas où" ou parce que "c'est dommage, il est en bon état".



Vous gardez des objets qui ne vous rappellent pas de bons souvenirs, car vous identifiez ces objets à la personne qui vous l'a offert ou à qui ils ont appartenus.

Quelques astuces pour un désencombrement réussi

Triez en une seule fois, vous rangerez ensuite.

Trier, c'est se débarrasser des objets dont vous ne voulez plus pour n'être entourés que d'objets qui vous sont chers ou utiles. Voici mes secrets pour désencombrer efficacement, sans devoir recommencer chaque année :

- Focalisez-vous sur ce que vous voulez garder, pas sur ce que vous voulez jeter (tout est dans la nuance !)
- Ne pensez pas à comment vous rangerez les objets gardés avant d'avoir fini : on gère un problème à la fois.
- Ne pensez pas non plus à comment vous vous débarrasserez des objets dont vous désirez vous défaire.
- Ne culpabilisez pas de ne pas garder un objet, car vous lui rendez service : n'aurait-il pas le droit de rejoindre un foyer où il pourra être apprécié à sa juste valeur ?
- Ne laissez pas votre entourage voir ce que vous triez, au risque de vous faire culpabiliser ou changer d'avis. Vous êtes seul à savoir ce qui est bon pour vous.



3. Aménagement

Comment créer un habitat harmonieux à votre image?

Lorsque l'on transforme son chez soi, il faut réussir à définir plus précisément le type d'environnement où vous vous épanouissez. Et c'est parfois une étape compliquée !

Entre les magazines de déco, les magasins de mobilier, les galeries instagram, les conseils des amis... nous sommes constamment bombardés d'informations qui nous influencent.

Dans votre recherche de style, prendre comme point de départ des aspects plus intuitifs, personnels, émotionnels... permet de construire une image plus alignée avec vous-même. Quelle serait votre maison idéale en terme d'ambiance, d'énergies, de couleur, de lumière, de vibration ?



Exercice de visualisation créatrice

Pour vivre une expérience, il faut d'abord la rêver.

L'exercice de visualisation que je propose dans mes accompagnements est basé sur une technique de PNL (programmation neurolinguistique) qui peut vous aider à créer une image précise de ce que vous désirez.

1. La première étape consiste à faire un exercice de méditation de votre choix afin de créer du vide dans votre esprit et de vous recentrer sur vous-même et vos propres ressentis. C'est le fameux « reset »!
2. La deuxième étape, à faire juste après la méditation, consistera à créer une image mentale de votre maison idéale. Cet exercice de visualisation créatrice donnera l'occasion à vos désirs profonds de se manifester peu à peu dans votre existence. En le pratiquant, vous aurez une vision plus nette de vos véritables désirs et vous aurez plus de facilité à les concrétiser!

Rendez-vous sur mon blog pour télécharger les
fiches de l'exercice !

Vous y trouverez également un lien vers une sélection de méditations guidées.

Cliquez sur ce **LIEN** ou rendez-vous directement à l'adresse suivante:

www.transformer-sa-maison-interieure.com/habitat-harmonieux-a-votre-image/



4. Le quotidien

Favoriser les activités et les gestes qui nous font du bien.

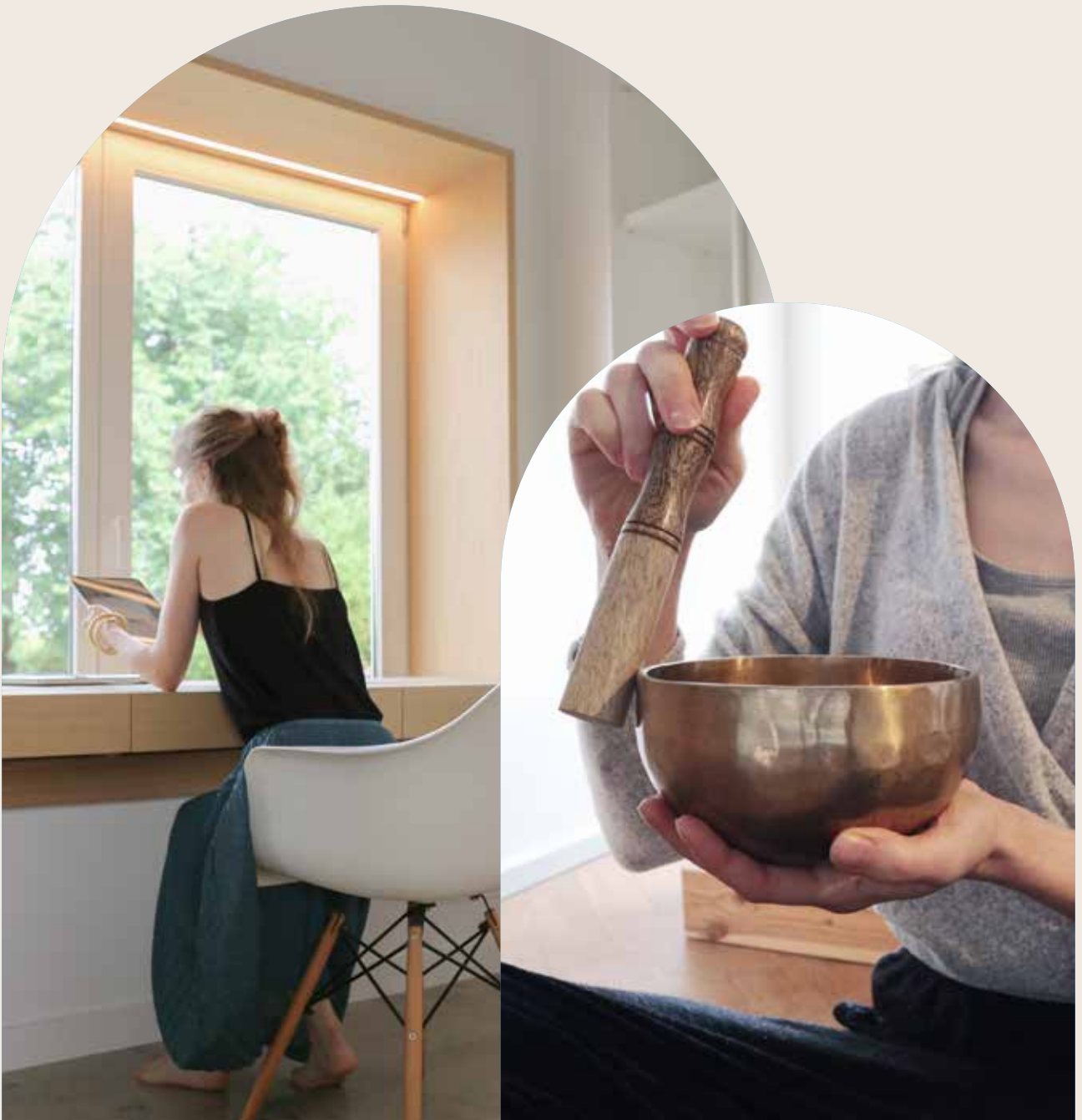
Créer des “circonstances favorables” dans votre habitat va permettre de vous aider à modifier votre quotidien.

Au niveau des équipements par exemple, si vous avez toujours rêvé de reprendre la peinture ou si vous aimez accueillir beaucoup de monde, la première chose à faire sera de créer un espace d’atelier ou investir dans un canapé convertible et une grande table pour accueillir tous vos amis ! Si vous prenez du plaisir à passer du temps dans votre atelier, si vos amis se sentent accueillis chaleureusement, les choses se répèteront naturellement et votre quotidien s’alignera avec vos valeurs.

Et cela vaut également pour votre hygiène de vie !

N’hésitez pas à faire le point sur vos habitudes et sur les routines que vous aimeriez mettre en place dans votre quotidien. Pour créer de nouvelles habitudes, il faut pouvoir créer l’environnement favorable. Plus l’action est facile, plus on va être enclin à l’exécuter.





Transformer son Quotidien

“ Maintenir l'équilibre entre le corps et l'esprit, c'est prendre soin de son autre maison intérieure.

Cela nous permet d'atteindre un état de santé, de bonheur et d'épanouissement optimal. ”