

## **-Etape 1 : Identifier les parasites-**

Pour ce faire, listez tout simplement les choses qui vous polluent régulièrement car elles restent à faire, vous ne les avez pas traitées, pas triées, pas classées etc...

## **-Etape 2: Priorisez les parasites à traiter et définissez les actions associées**

Demandez-vous ensuite 2 choses :

Quels sont les parasites dont je veux me débarrasser?  
Quels sont les bénéfices que je vais retirer en les traitant?  
Quelles sont les actions à mener?

## **-Etape 3: Commencez!**

Par le plus simple ou par celui qui vous donnera de l'entrain pour attaquer les autres.  
Je fonctionne par semaine mais faites ce qui vous ressemble.

## **Etape 4 : Savourez vos victoires, il n'y en a pas de petites !**

Bref, mettez en place un petit rituel à chaque étape franchie ( un petit truc qui vous fait plaisir: vous avez l'embaras du choix !)

- **Répétez cet exercice plusieurs fois dans l'année si nécessaire !**



**Les expatrielles :  
la trousse à outils**

*Cet exercice a été conçu pour vous par Expatrielles.  
Merci de ne pas le copier, le diffuser ou l'utiliser à des fins  
commerciales sans mon autorisation expresse.*