

MÉTHODE FLY LADY

les 11 commandements



1 Faire briller son évier chaque jour

2 S'habiller de la tête aux pieds

3 Pratiquer une routine du matin et du soir

4 Ne pas se laisser distraire par son smartphone ou son ordinateur

5 Ramasser ce qui traîne et ranger les objets sortis au fur et à mesure

6 Ne pas essayer d'atteindre deux objectifs à la fois, se concentrer sur une seule tâche

7 Ne pas sortir plus que ce que l'on peut ranger en une heure

8 Faire une activité pour soi chaque jour

9 Travailler rapidement pour avoir du temps pour soi

10 Sourire et être joyeux même lorsque l'on n'en a pas envie

11 Rire et prendre soin de soi chaque jour