

# 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 ordinateur

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

**6** Ne pas essayer d'atteindre 2 objectifs à la fois

**7** Ne pas sortir plus que ce qu'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

