

CHECK LiST

En 30 minutes, transformez votre coin de travail en un espace qui soutient votre énergie, sans tout réaménager.

1. Travail & vie personnelle

- ☐ Délimiter visuellement mon espace de travail avec un accessoire (tapis, paravent, étagère, rideau...)
- ☐ Prévoir un emplacement fixe pour mes outils de travail afin qu'ils ne débordent pas dans l'espace de vie personnelle.
- ☐ Communiquer mes plages de travail à mon entourage pour protéger mon espace et mon temps.

2. Coin bureau



- ☐ Choisir un bureau et une chaise confortable.
- ☐ Installer l'ordinateur à la bonne hauteur.
- ☐ Garder seulement l'essentiel visible.
- ☐ Ajouter un élément inspirant (vision board, citation, photo...)

3. Organisation

- ☐ Trier mes papiers et mes documents (archiver, recycler, jeter).
- ☐ Utiliser mes boîtes ou paniers harmonisés.
- ☐ Réduire le désordre visuel avec des rangements fermés.



4. Coin inspiration

- ☐ Créer un espace pour réfléchir ou noter mes idées.
- ☐ Prévoir un tableau, un carnet ou un support créatif.
- ☐ Décorer avec des éléments qui m'apaisent et m'inspirent.



5. Ambiance et bien-être

- ☐ Favoriser la lumière naturelle et ajouter un éclairage doux pour le soir.
- ☐ Intégrer une plante ou une touche vivante.
- ☐ Choisir des couleurs douces.



6. Rituels quotidiens

- ☐ Allumer une bougie ou lancer ma playlist focus avant de commencer.
- ☐ Noter ma priorité du jour.
- ☐ Utiliser un minuteur (25 min travail / 5 min de pause).
- ☐ En fin de journée : ranger l'espace + noter 3 gratitudes.

