

VIE MINIMALE EXPÉRIENCE MAXIMALE

Distractions, réseaux sociaux, entourage négatif, achats compulsifs, excès de consommation, mauvaises habitudes, pensées négatives, pertes de temps...

Et si vous essayiez de ralentir pour revenir à l'essentiel ?

Découvrez une nouvelle façon de vivre en optant pour un quotidien plus simple.

Choisir le minimalisme, c'est prendre la décision de vous concentrer sur ce qui compte réellement pour vous.

En 7 jours, désencombrez votre logement, réduisez drastiquement vos notifications numériques, apprenez à mieux cerner vos pensées, choisissez là où vous désirez donner votre temps, votre énergie et votre argent.

En une semaine, vous pouvez faire le choix de tout changer.

Choisissez dès à présent de prendre du temps pour vous. Choisissez de retrouver votre liberté !

SOMMAIRE

VAINCRE LES ENNEMIS DU MINIMALISME

Le minimalisme : un effet de mode ?
Changer sa vie : une question d'habitudes

LA PRISE DE CONSCIENCE DU SUPERFLU

La prise de conscience continue

STOPPER L'ENTRÉE DU SUPERFLU

Le superflu numérique
Le superflu financier
Les abonnements superflus
La tentation du gratuit
Le superflu matériel et mental

BANNIR LE SUPERFLU MATÉRIEL POUR CONSERVER L'ESSENTIEL

Avant de commencer, revoyons les principes de base
Commençons à désencombrer
La décoration et le mobilier
L'essentiel dans l'indispensable
Les activités et loisirs

QUAND TRI RIME AVEC THÉRAPIE

Les cadeaux que vous avez reçus
Le cas des livres
Trier en conscience

UNE JOURNÉE DANS LA PEAU D'UN MINIMALISTE

Vivez votre journée idéale
Choisir une vie en conscience
Le choix de votre propre minimalisme

L'ULTIME TRI

L'objectif de cet ultime tri
L'ultime tri temporel

Nouveauté !

Quentin TURQUET



Sept jours pour **revenir à l'essentiel**
et **retrouver sa liberté**

 GERESO

Quentin TURQUET

est auteur et podcasteur.

Il a décidé de simplifier son quotidien pour se concentrer sur son essentiel. Au travers de ses expériences qui l'ont conduit vers le minimalisme, il a élaboré un programme pour aider tous ceux qui le désirent à reconquérir leur liberté en 7 jours.

Retrouvez les autres livres de Quentin [ici](#)

ISBN : 979-10-397-0398-7
Parution : 4 mai 2023
Format du livre : 13.5 x 19 cm
Nombre de pages : 189
Prix TTC : 23 €

Plus d'informations,
résumé, sommaire complet
et un extrait gratuit sur :

 **Librairie**
GERESO

Acheter en ligne, c'est simple !
En version papier ou en version eBook