

Faites le tri pour y voir plus clair !

*«Nous allons prendre conseil de notre conscience. Elle est là, dans cette valise, tout couverte de toiles d'araignée, On voit bien qu'elle ne nous sert pas souvent.»
Alfred Jarry*

Le grenier symbolise la conscience. La conscience du temps et des rythmes saisonniers aussi. On accumule pour ne pas manquer face aux menaces extérieures. C'est aussi un lieu d'accumulation d'objets inutiles ou dont on se servira un jour, d'objets du passé qui se croient le pouvoir d'emprisonner des souvenirs. Une robe que vous porterez sûrement à nouveau lorsque vous aurez retrouvé la taille de vos 18 ans. Un pantalon d'avant votre grossesse. Le chapeau de votre grand-mère. Un tailleur pour des occasions qui n'arrivent jamais. Une robe d'été que vous portez une fois l'an... Ah non pas cette année vous n'êtes pas allée à la plage !

En un mot, le grenier est un lieu de sédimentation, du temps figé. Il représente tout ce dont vous avez du mal à vous séparer, ce qui vous alourdit pour déménager dans un lieu qui vous correspond plus. Ce qui vous survivra tout en vous ayant empêché d'évoluer.

ACTION → Commencez maintenant le tri de tous vos vêtements pour introduire du mouvement à nouveau et aller de l'avant. Aussi superficiel que cela puisse paraître, le vêtement m'a permis de plonger au plus profond de moi et de mettre de l'ordre sur les étagères de mes besoins, de mes relations et de mon âme. Je vous propose d'en faire autant. **Faites-le !** Vous contenter de lire ce guide ne vous avancera pas d'un pouce.



Toutes les mauvaises raisons de conserver un vêtement que vous pourriez supprimer !

- ⌚ Je peux le porter si je mincis
- ⌚ Ça me servira pour un bal masqué
- ⌚ Cette couleur me va si je la casse avec une autre
- ⌚ Je ne me sens pas moi-même, mais c'est bien de changer de look
- ⌚ Je ne me sens pas moi-même, mais c'est bien pour un entretien d'embauche ou pour travailler
- ⌚ Je ne le mets pas, mais ça me rappelle de bons souvenirs (ou de mauvais d'ailleurs !)
- ⌚ Je ne l'aime pas mais c'est un cadeau
- ⌚ Je ne l'ai pas porté depuis un an, voire deux.
- ⌚ Quand je porte ce vêtement j'ai hâte de rentrer pour le retirer.
- ⌚ Je ne suis pas confortable dans ce jean mais ça me rend tellement sexy d'être serrée dedans

Organisez-vous et faites un sort à chaque vêtement

⌚⌚⌚ Je recycle

⌚⌚ Je donne

⌚ Je vends

👍 Je garde

Comment vous sentez-vous après ce tri ?

Qu'est-ce qui a changé dans vos sensations corporelles ? Votre respiration ?

Qu'est-ce qui a changé dans vos pensées ?

Quelles sont les spécificités des vêtements que vous gardez ?

Quels sont les vêtements que vous souhaitez acquérir ? Confort et apparence. Soyez très concrets et précis.

Faites des recherches visuelles et constituez votre planche tendance sur une grande feuille. Elle vous servira de référence. Ça marche, essayez!
