

MAISON PAEONIAS

LES PETITS GUIDES DU QUOTIDIEN



Une semaine plus légère

7 petits réflexes pour simplifier les repas,
l'organisation et retrouver du temps pour soi.

VOTRE MINI-GUIDE OFFERT

Moins de pression, plus de respiration.

Entre le travail, la maison, les courses et toutes ces petites choses auxquelles il faut penser, nos journées se remplissent vite.

Ce mini-guide n'est pas une méthode parfaite. C'est une collection d'idées toutes simples à piocher, selon votre rythme et votre réalité.

LE MODE D'EMPLOI

- Choisissez une seule idée à tester cette semaine.
- Faites au plus simple, même si tout n'est pas fait.
- Ajustez ce qui ne fonctionne pas chez vous.

Le bon rythme, c'est celui qui vous laisse encore de la place pour vivre.

Faire un peu, c'est déjà avancer.

Libérer de l'espace

On ne peut pas tout anticiper. Mais deux petites habitudes peuvent faire une vraie différence.

1

Les 3 priorités

Chaque soir ou chaque matin, notez trois choses importantes - pas quinze. Une urgence, une tâche utile et, pourquoi pas, une chose agréable.

2

Le quart d'heure utile

Réservez 15 minutes une fois par semaine pour regarder l'agenda, les repas et les rendez-vous. Ce petit rendez-vous évite bien des oublis.

L'astuce Paeonias : laissez volontairement un peu de vide dans votre planning. Les imprévus en font aussi partie.

Des repas plus simples

Le but n'est pas de préparer sept menus parfaits : c'est de répondre plus facilement à « Qu'est-ce qu'on mange ? ».

3

Prévoir 3 dîners repères

Choisissez trois repas faciles et aimés de la famille. Les autres soirs, piochez dans les restes, les réserves ou une idée express.

4

Cuisiner une base en double

Cuisez un peu plus de riz, de légumes ou de lentilles. Le lendemain, transformez-les en salade, poêlée ou accompagnement.

3 idées sans prise de tête

Soupe + tartines • Riz + légumes + thon
Pâtes + légumes + sauce maison

Acheter avec intention

Quelques minutes avant les courses peuvent éviter les doublons, limiter le gaspillage et alléger le budget.

5

La liste en 3 questions

Qu'est-ce que j'ai ? Dans mes placards ou mon congélateur.

Qu'est-ce que je cuisine ? Mes trois repas repères.

Qu'est-ce qui manque ? Seulement les ingrédients utiles.

6

Deux repas « joker »

Gardez de quoi réaliser deux dîners rapides avec des ingrédients longue conservation : semoule, conserves de légumes, légumineuses, sauce tomate...

Un repas simple peut être un bon repas. Pas besoin de recommencer à zéro chaque soir.

Une place pour vous

Quand tout le monde a besoin de quelque chose, on finit parfois par disparaître de sa propre liste.

7

La pause de 5 minutes

Sans téléphone, sans obligation. Ouvrez une fenêtre, écoutez une musique, étirez-vous doucement ou respirez tranquillement. Ce moment n'a rien à « produire ».

LE PETIT RITUEL DU SOIR

Avant de terminer la journée, posez-vous trois questions :

- Qu'est-ce qui s'est bien passé ?
- Qu'est-ce que je peux remettre à demain ?
- De quoi ai-je besoin pour souffler ?

Il n'y a pas de semaine parfaite. Seulement des façons plus douces de traverser les journées.

Ma semaine en clair

À recopier, imprimer ou remplir directement dans votre carnet.

Mes 3 priorités

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Mes 3 dîners repères

1. _____
2. _____
3. _____

À acheter / à préparer

Mon moment pour moi : _____

MAISON PAEONIAS



On garde le fil ?

Une petite lettre de temps en temps :
les nouveautés bijoux et créations,
un conseil de saison, les dates de marchés
et les nouvelles de la boutique.

Et bientôt, un cercle privé pour partager
des idées, des astuces et nos découvertes
dans une ambiance simple et bienveillante.

À bientôt chez Maison Paeonias

Guide offert • Conseils généraux, sans obligation ni perfection