



Trouver de l'apaisement dans sa vie de Maman

SOMMAIRE

Jour 1 - Lundi à 10H : **Le Bilan de maman**

Jour 2 - Mardi à 12H : **Wonder Woman et sa charge mentale**

Jour 3 - Mercredi à 14H : **La surcharge émotionnelle**

Jour 4 - Jeudi à 20H30 : **Les étapes essentielles**

Jour 5 - Vendredi à 14H : **Votre chemin**

Jour 1: Le Bilan de Maman

Plongeon dans votre POURQUOI.

Faisons le bilan sur :

- Qui vous êtes comme maman aujourd'hui
- Qui vous voulez devenir
- Ce qu'il vous manque pour l'atteindre

C'est fort, puissant, alors écoutez bien et posez les mots dans les exercices que je vous proposerai. A la fin de ce jour 1, vous saurez ce qui vous bloque aujourd'hui mais aussi pourquoi vous voulez que ça change dès à présent.

Et c'est ainsi que démarre le chemin à prendre pour trouver de l'apaisement sur la durée !

Vos notes

Prendre conscience de ma situation actuelle :

Mes réponses au [questionnaire](#) d'auto-évaluation disponible en ligne (et reçu par email) :

.....

.....

.....

Mon résultat :

.....

Dans quelle catégorie de maman je suis ? :

.....

Ma reconnexion à moi-même :

.....

.....



"The best is yet to come."

A méditer :

Quelle maman veux-je être pour mes enfants ?

Qu'est-ce que je veux pour MOI ?

Qu'est-ce que c'est l'apaisement pour moi ?

Quels sont mes obstacles internes et externes à cela aujourd’hui ?

.....

.....

.....

.....

Pourquoi il faut que ça change pour moi ? Terminez la phrase :

Je me promets de terminer ce challenge pour

.....

.....

.....

.....

Je me dis OUI. OUI à :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....