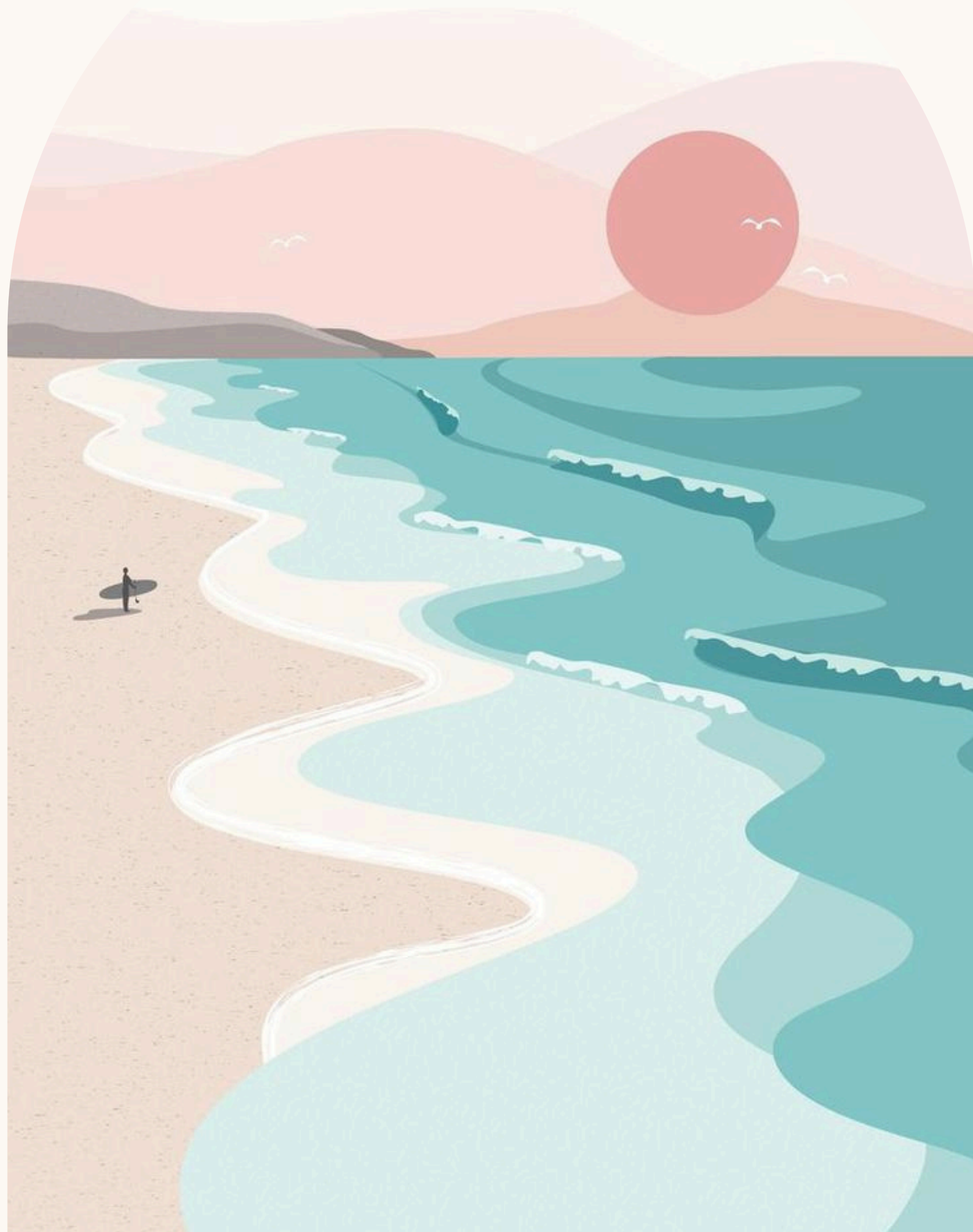




Livret d'auto-coaching

UNE RENTRÉE SEREINE & CONSCIENTE



www.mamanzen.com



Bienvenue dans ce livret d'auto-coaching spécialement conçu pour vous accompagner vers une rentrée aussi sereine et paisible que possible.

Après un été riche en moments partagés et parfois en défis, il est temps de préparer cette nouvelle étape !

Ce livret est un guide, une boussole pour vous aider à clarifier vos priorités, à fixer des objectifs réalistes et à créer une routine qui vous ressourcera.

Chaque page est pensée pour vous soutenir dans votre cheminement, un petit pas après l'autre, vers une rentrée sereine.

N'oubliez pas : tout est possible pour celles qui avancent avec détermination et bienveillance.

Vous n'êtes pas seules, et je suis ravie de pouvoir vous accompagner dans cette aventure.

Je vous propose de prendre un moment pour vous recentrer et vous préparer à accueillir ce qui vient avec un esprit ouvert et paisible.



RÉFLEXION SUR L'ÉTÉ

L'été est souvent une période de moments forts et de souvenirs précieux alors avant de vous plonger dans la planification de la rentrée, je vous propose de prendre un instant pour réfléchir aux expériences vécues pendant l'été.

Quels ont été les moments les plus mémorables de cet été ?

Quelles activités vous ont apporté le plus de joie ainsi qu'à votre famille ?

Y a-t-il eu des moments de stress ou de défi ? Comment les avez-vous gérés ?

Exercice : Le Tableau de Gratitude

Divisez une feuille de papier en 3 colonnes.

- # 1 : 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante cet été.
- #2 : Comment ces choses vous ont aidée à vous sentir mieux.
- #3 : Comment vous pourriez intégrer un peu plus de ces choses dans votre quotidien pour la rentrée.



PRIORITÉS POUR LA RENTRÉE

*Fixer des priorités est essentiel pour une rentrée réussie.
Cela vous aidera à mettre votre énergie sur ce qui compte vraiment.*

Quels sont les trois objectifs principaux que vous souhaitez atteindre d'ici la fin de l'année ?

Qu'est-ce qui à la fin de l'année vous ferait dire "Je suis fière de moi !" ?

Qu'est-ce qui vous permettrait d'équilibrer efficacement votre temps entre les responsabilités familiales, le travail et le temps pour vous ?

Exercice : Le Plan de priorités

Créez un tableau avec trois colonnes : Famille, Travail et Moi. Pour chaque catégorie, définissez une action concrète que vous souhaitez mettre en place pour atteindre vos objectifs. Par exemple, pour la catégorie "Moi" : "Prendre 10 minutes chaque matin pour méditer".



GESTION DU TEMPS & ORGANISATION

Une bonne planification peut transformer une journée chargée en une journée productive et sereine.

Prenez un moment pour faire l'état des lieux de votre temps. Notez absolument tout ce que vous avez fait la semaine passée (ou ce que vous ferez cette semaine si la semaine passée est déjà trop loin pour vous) : les temps obligatoires, les temps pour vous, les temps morts, etc ...

Quelles tâches récurrentes vous prennent le plus de temps et comment pourriez-vous les simplifier ou même les déléguer ?

Comment pourriez-vous intégrer des moments de détente dans votre routine quotidienne ?

Exercice : Prenez rendez-vous avec vous !

Prenez un calendrier hebdomadaire et bloquez du temps pour vous, pour lire, faire du sport ou simplement vous détendre. Donnez à ces moments autant d'importance qu'un rendez-vous médical ou un rendez-vous à l'école de vos enfants.



BIEN-ÊTRE ET AUTO-SOIN

Le bien-être est la clé pour aborder chaque jour avec énergie et positivité.

Quelles sont les activités qui vous ressourcent le plus ?

Comment pourriez-vous intégrer des moments de détente dans votre routine quotidienne ?

Quel moment serait-il le plus favorable selon vous ?

Exercice : La Liste de soins personnels

Faites une liste d'activités qui vous permettent de prendre soin de vous et cultiver le bien-être.

Choisissez des activités, simples, efficaces et faciles à intégrer dans votre semaine comme une promenade en nature, un bain relaxant, une séance de méditation ou un moment de lecture. Vous pourrez piocher dans votre liste quand vous ressentirez le besoin de faire une pause.



LA QUALITÉ DES PENSÉES

Nos pensées ont un impact immense sur notre bien-être et notre façon de percevoir le Monde. Prendre conscience de vos pensées et les questionner pour agir sur leur qualité peut littéralement transformer votre vie. Le modèle de Brooke Castillo est un excellent outil pour ça, c'est ce que je vous propose d'explorer ensemble !

Étape 1 : Identifier une pensée récurrente et limitante

Choisissez une pensée négative ou limitante que vous avez souvent. Notez-la. Par exemple : "Je ne suis pas à la hauteur", "Je suis constamment débordée", ou "Je ne passe pas assez de temps de qualité avec mes enfants."

Étape 2 : Analyser avec le Modèle

- Situation : Décrivez la situation de la façon la plus factuelle et neutre possible.
- Pensée : Quelle est votre pensée à propos de cette situation ?
- Émotion : Comment cette pensée vous fait-elle sentir ?
- Action : Que faites-vous (ou ne faites-vous pas) en réponse à cette émotion ?
- Résultat : Quel est le résultat final de cette chaîne de pensées, émotions, et actions ?



LA QUALITÉ DES PENSÉES

Étape 3 : Remplacer la Pensée

Maintenant, remplacez cette pensée limitante par une pensée plus positive et constructive. Par exemple, remplacez "Je suis constamment débordée" par "Je fais de mon mieux et c'est suffisant pour aujourd'hui."

Étape 4 : Revisiter le Modèle

Refaites l'exercice avec cette nouvelle pensée et observez les changements dans vos émotions, actions, et résultats.

Travailler sur la qualité de nos pensées est un des moyens les plus puissants pour améliorer notre bien-être. En changeant nos pensées, nous pouvons changer nos émotions, nos actions, et, finalement, notre vie.

Rappelez-vous, il s'agit d'un processus, pas d'une solution instantanée. Soyez patiente avec vous-même et continuez à pratiquer ce modèle chaque fois que vous en ressentez le besoin.



VISION POUR L'AVENIR

Créer une vision claire de ce que vous voulez accomplir peut être une source de motivation puissante.

Où est-ce que je me vois dans six mois ? Quels progrès personnels ou familiaux aimerais-je avoir accomplis ?

Quelles sont les valeurs que je veux incarner et transmettre à ma famille durant cette période ?

Quel moment serait le plus favorable selon vous ?

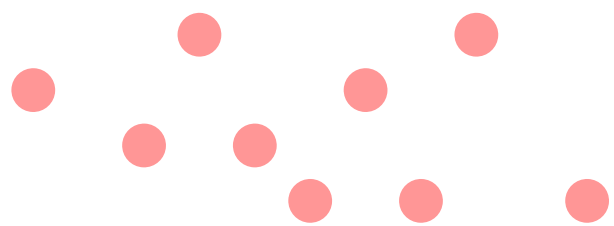
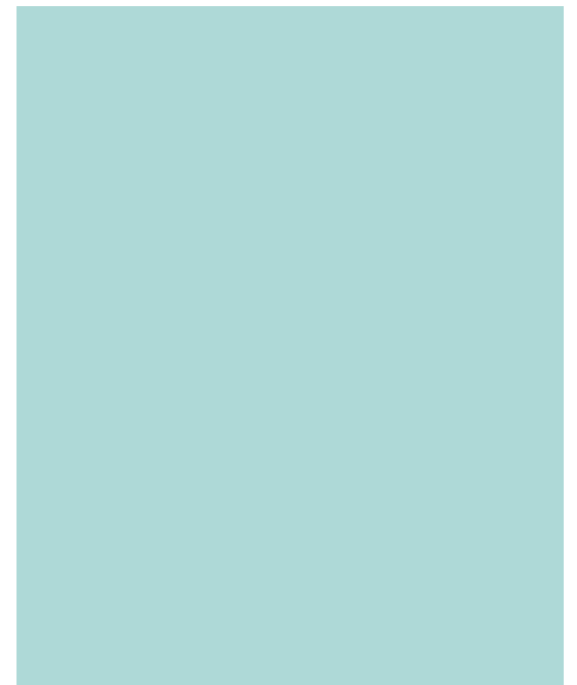
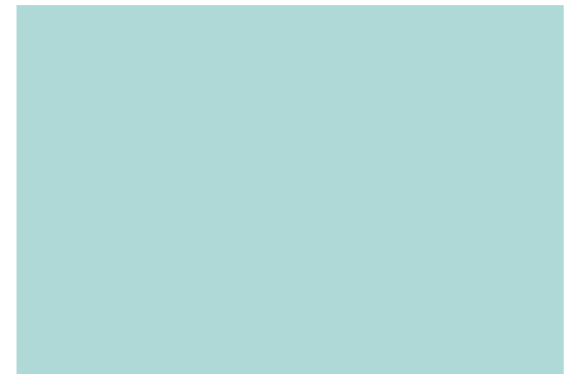
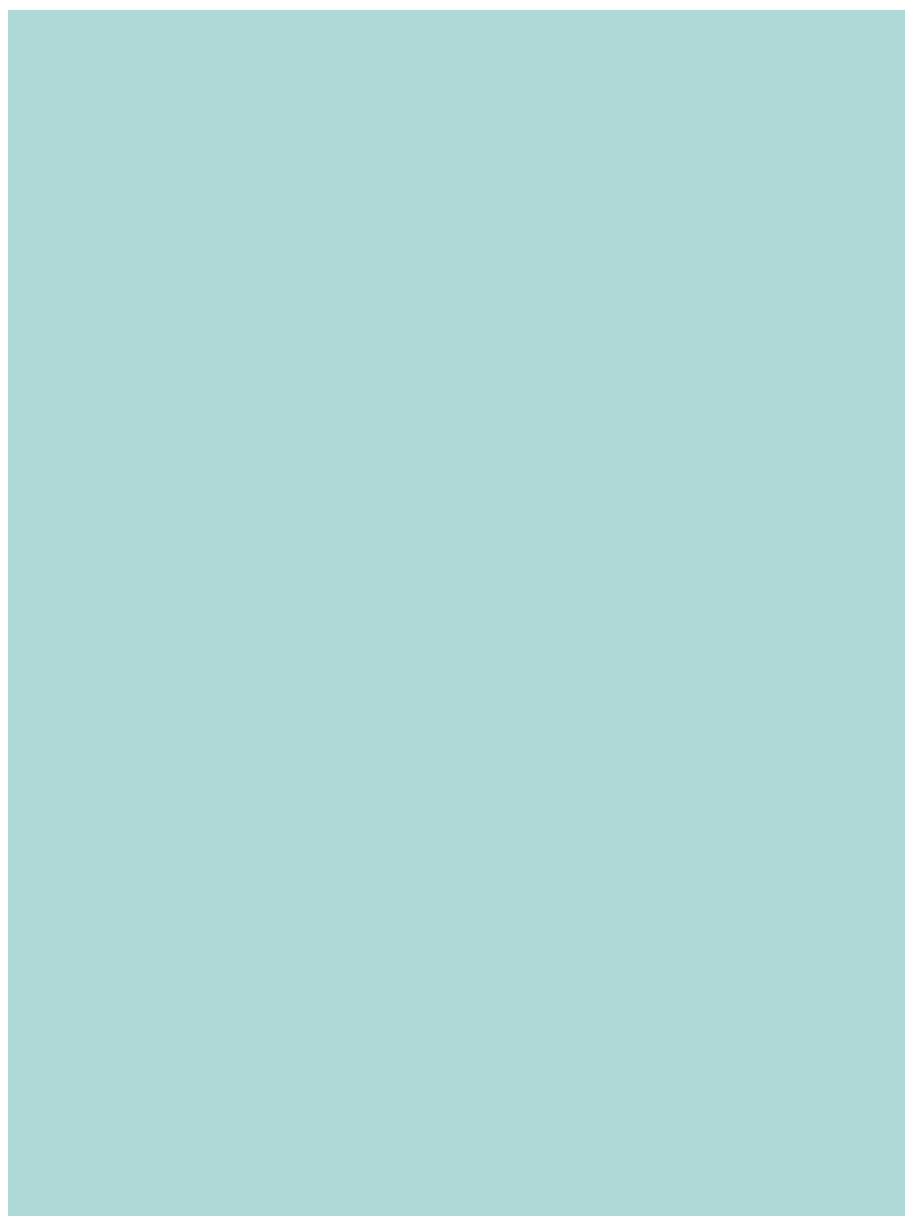
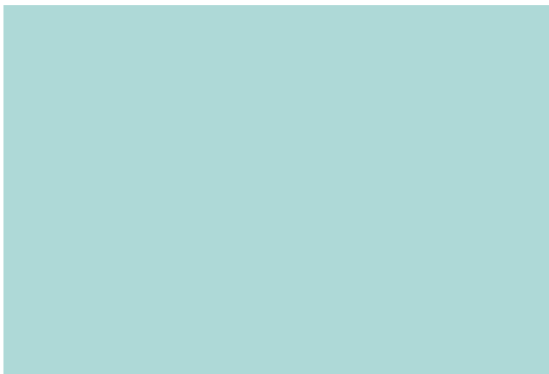
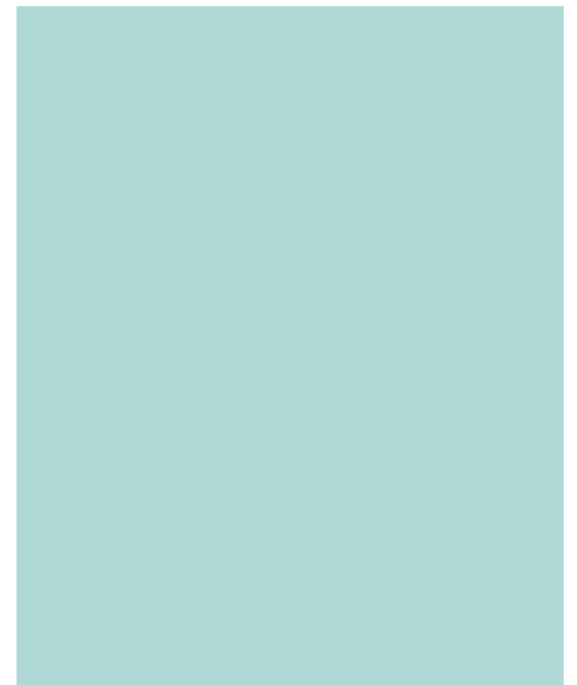
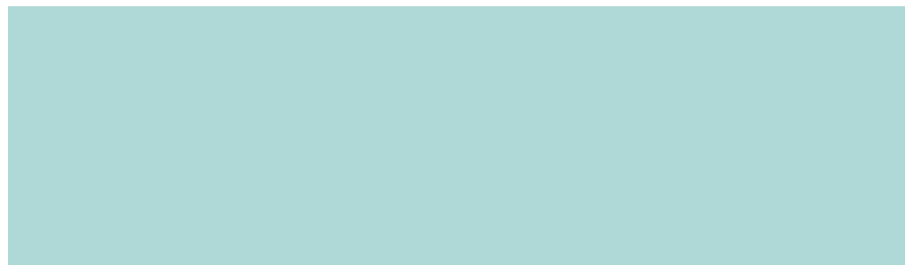
Exercice : Vision Board

Créez un tableau de vision en utilisant des images, des mots ou des phrases qui représentent vos objectifs et aspirations pour les prochains mois. Vous pouvez le faire sur papier ou en ligne. Affichez-le dans un endroit où vous pourrez le voir souvent, comme un rappel visuel de vos intentions.



VISION BOARD

Prenez un petit moment pour illustrer vos intentions et vos objectifs





Ce livret est un outil pour vous accompagner tout au long de l'année.

Reprenez-le chaque fois que vous en ressentez le besoin, que ce soit pour ajuster vos priorités, vous recentrer ou simplement trouver de l'inspiration.

Rappelez-vous, prendre soin de soi n'est pas un luxe mais une nécessité.

En vous accordant du temps et de l'attention, vous serez plus disponible pour prendre soin de votre famille et relever les défis de la vie quotidienne.

Je vous souhaite une rentrée pleine de joie, de clarté et de sérénité. 🍷

N'oubliez jamais que chaque petit pas compte et que vous êtes capable de grandes choses.

Prenez bien soin de vous,

Julie de Maman Zen