

Challenge du 23 au 27 mars

Maman au bord de la crise de nerfs ?

5 jours pour garder ton sang-froid

Ton carnet de bord pour plus de sérénité à la maison.





BIENVENUE !



Le mot de Frédérique : "Je suis fière de toi. En ouvrant ce cahier, tu fais le premier pas pour briser le cycle.

Ton engagement envers ta famille :

Je m'engage envers moi-même et mes enfants à suivre ces 5 jours avec bienveillance.

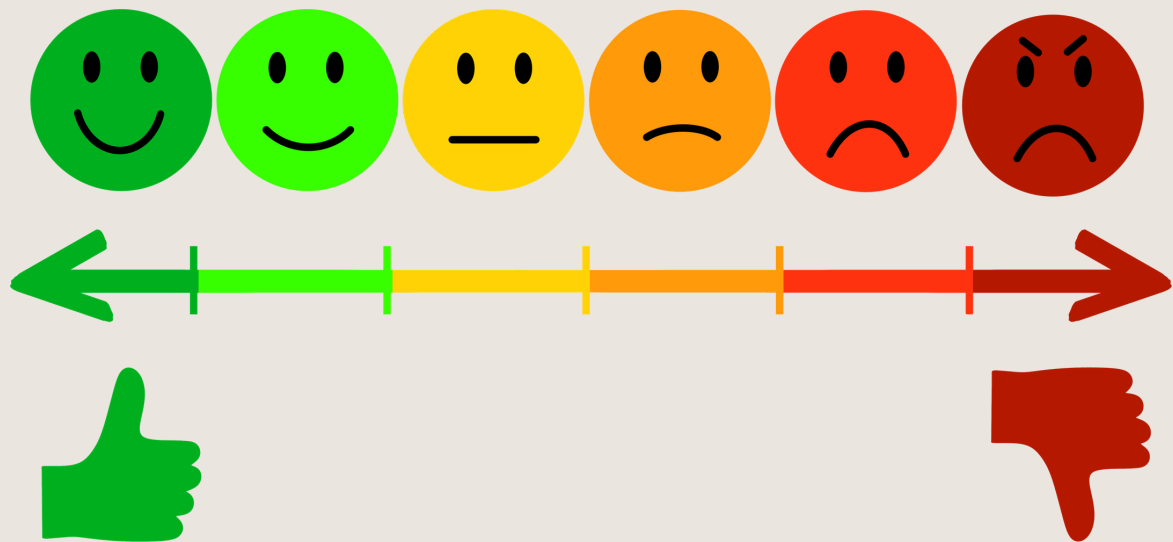
N'oublie pas de rejoindre le groupe FB ici:

<https://www.facebook.com/groups/1450948596395286>



AVANT DE COMMENCER

J'Indique à quel point je suis à bout de nerfs :



Ce que j'attends de cette semaine :



JOUR 1

Mes notes du jour 1

Technique 1: je choisis:

Technique 2 : Mon souvenir tout doux

Technique 3 :





J'observe 3 dernières colères : quel est le point commun (l'heure, le lieu, l'action de l'enfant, ta fatigue...)?

Je choisis LA technique que je décide de tester pour les 5 prochains jours :

Je note mes questions pour les poser en direct demain



JOUR 2

Les 5 raisons d' _____

Si mon cri était un message de secours envoyé par mon corps, que serait-il en train de réclamer à mes proches (du silence, de l'aide, de la reconnaissance, du repos...) ?

Je note mes questions :



JOUR 3

Pourquoi je n'arrive pas à appliquer tous les conseils lus et entendus ici ou là :

Quelle est la tâche **précise** que je fais "par habitude" alors qu'elle vide de mon énergie et qu'elle pourrait être déléguée ou supprimée ?

Quand (et à qui) puis je la déléguer/ la supprimer ?

Ce que je fais pour _____
(+1)

Ce que je fais pour _____
(-2)

Total _____

Total _____

Mon score de survie _____





JOUR 4

Mes réactions sont téléguidées par :

J'imagine que mon/mes enfant(s) sont adulte(s) et c'est Noël. Nous sommes heureux d'être réunis, et nous remémorons un bon souvenir :

Je calcule mon degré de téléguidage

Intensité de la réaction émotionnelle : _____

Gravité objective de la "bêtise" : _____

SCORE : _____



JOUR 5

Ma feuille de route :

Ma nouvelle réalité



BILAN

Ce que je retiens de ces 5 jours :

Mes prises de conscience :

Quelle est la plus petite action concrète (le "petit pas") que je m'engage à maintenir ?



Comment je me sens après cette semaine



Mes dernières questions :

FÉLICITATIONS !

Tu as fait le 1er pas, C'était le plus dur. Alors sois fière de toi

Ces 5 jours n'étaient que le début. Tu as ouvert les yeux sur tes schémas, tu as calculé ton score de survie et tu as commencé à entrevoir une autre façon de vivre ta maternité.

Mais je sais ce qui se passe souvent après un challenge : le quotidien reprend le dessus, la fatigue revient, et on finit par reprendre ses habitudes

Tu n'as pas à faire ce chemin seule.

Si tu sens que tu as besoin de plus que de "petits pas", si tu veux ancrer ces changements durablement et transformer radicalement l'ambiance de ta maison, j'ai conçu un accompagnement sur mesure pour toi.

Pendant 3 mois, je te prends par la main pour :

- Changer en profondeur tes réactions automatiques
- Guérir tes blessures d'enfance
- Installer des croyances aidantes

Alors, prête à passer du "mode survie" au "mode vie" ?

Découvre mon programme de 3 mois :

Maman épanouie

On continue l'aventure ensemble ?

Frédérique, Ta Libératrice de Solutions

