Le guide du bien-être

pour accepter enfin de prendre soin de soi !

https://carrerelax.com

carolinecarrerelax

BIENVENUE

Prendre soin de soi et cultiver son bien-être, c’est avant tout un chemin personnel. Ce guide vous propose des clés concrètes pour avancer à votre rythme et créer une vie plus harmonieuse, alignée avec vos besoins et vos aspirations

Caroline

INTRODUCTION

Devenir maman est sans doute l'un des plus grands bouleversements de la vie.
C'est une aventure incroyable, mais aussi l'une des rares expériences qui peuvent, paradoxalement, nous éloigner de nous-mêmes.
Nous sommes devenues mamans, et c'est merveilleux...
Mais est-ce pour autant notre seule identité ?
Avant d'être des mères, nous sommes des femmes.
Vous est-il déjà arrivé, lors d'une discussion à l'école, de vous présenter ainsi : "Bonjour, je suis la maman de Clara", et d'entendre en retour : "Enchantée, moi, je suis la maman de Tom" ?
Ce jour-là, j'ai pris conscience que je n'étais plus perçue que comme une maman... Mais non !
La femme en nous n'a pas disparu.
Elle est toujours là, juste en retrait.
Alors, comment concilier son rôle de maman et son épanouissement personnel ?
Je sais, à cet instant précis, tu ne vois peut-être que la montagne de choses à faire.

Et pourtant, je te promets que c'est possible !

Voici mes 3 clés pour une vie plus épanouie :

🌿 **Halte au perfectionnisme**

💛 **Bienveillance envers soi-même**

📚 **Bibliothérapie : se nourrir de lectures inspirantes**

ALLER PLUS LOIN

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Dans ce guide, j'ai envie que tu retrouves la femme derrière la maman.

Celle qui a des idées, des envies, qui adore parler de ses enfants, mais qui aspire aussi à autre chose.

On dit souvent : « Quand maman va bien, toute la famille va bien. » Et c'est tellement vrai !

Pour être une maman épanouie, il est essentiel de se reconnecter à la femme que tu es, que tu sois entrepreneure, artiste, fonctionnaire ou à la maison.

Ta vie a peut-être été chamboulée par Monsieur le Tsunami Bébé, et avec lui, ton équilibre personnel et professionnel. Ce guide est là pour t'aider à reprendre ta place, à t'autoriser du temps pour toi, sans culpabilité. Parce que s'occuper de soi, c'est aussi offrir le meilleur à ceux qu'on aime.

DES QUESTIONS ?

eskenazicaroline@gmail.com
https://carrrelax.com/

« Il est bon de noter combien la charge affective des mots : bien-être, joie, plaisir est différente. Le bien-être est acceptable, la joie est noble, le plaisir est suspect. »

- Henri Laborit

COMMENT PASSER UNE BONNE JOURNÉE

Se lever du bon pied, un peu plus tôt et commencer sa routine matinale. Offrez-vous un moment rien que pour vous avant que la journée ne démarre pleinement.
Méditation, affirmations positives, sport...

Si vous commencez la journée dans le stress et la précipitation, cela se répercutera immédiatement sur vos enfants. Les enfants sont des éponges émotionnelles, ils perçoivent immédiatement votre intériorité et leur seule façon d'y répondre est d'être pénible, usant et bien sur que cela rajoute a votre charge mentale.

C'est pourquoi instaurer une routine bien-être dès le matin peut transformer votre journée et celle de votre famille."

“Le plaisir n'est que le bonheur d'un point du corps. Le vrai bonheur, le seul bonheur, tout le bonheur est dans le bien-être de toute l'âme.”

Joseph Joubert

CHECKLIST

pour une bonne journée

- [ ] Boire de l'eau
- [ ] Étirer mon corps
- [ ] Faire une pause hors ligne
- [ ] Avoir suffisamment de sommeil
- [ ] Faire quelque chose de fun
- [ ] Lire quelque chose d'inspirant
- [ ] Respirer profondément

MES 3 CLÉS D'UNE VIE EPANOUIE

CLÉ N°1.
HALTE A LA PERFECTION

Le perfectionnisme alourdit la charge mentale des femmes. Ce n'est pas nécessaire que ta maison soit nickel, rangée, ordonnée tous les jours surtout avec des petites tornades.
Accepte de lâcher sur certaines taches domestiques, priorise tes actions.
Au lieu d'une TO do List, qui ne cesse de s'allonger je te donner un outil très utile, c'est la Matrice d'Eisenhower.

"CE QUI EST IMPORTANT EST RAREMENT URGENT ET CE QUI EST URGENT, RAREMENT IMPORTANT "

Pour utiliser la matrice, il te suffit de lister tes tâches et projets, et de décider où les placer en fonction de leur importance et de leur niveau d'urgence.
Une fois que tu as tout classé, tu sauras quelle stratégie appliquer :

faire la tâche maintenanT, planifier pour l'avenir, déléguer à quelqu'un d'autre, ou éliminer.

CLÉ N°1.
HALTE A LA PERFECTION

Par exemple :

💡 Si le lave-vaisselle est en panne et que tu n'as plus d'assiettes propres, c'est urgent et important. → À faire immédiatement.

💡 Si tu veux réorganiser le dressing des enfants, c'est important mais pas urgent. → À planifier.

💡 Répondre à un mail d'école qui ne demande pas ton avis immédiat ? → À déléguer ou remettre à plus tard.

💡 Faire défiler Instagram pour voir la déco parfaite d'autres mamans ? → Éliminer si cela te stresse plutôt que t'inspirer ! 😆

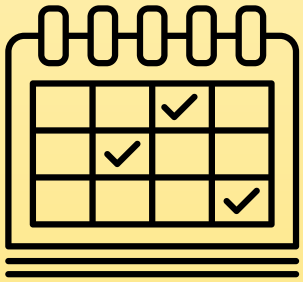
MATRICE D'EINSEHOWER

Faire
Tâches à faire dès maintenant

URGENT

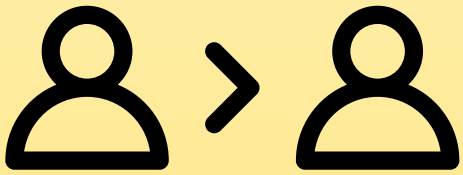
URGENT IMPORTANT

Planifier
Tâches à planifier pour les exécuter plus tard



PAS URGENT
IMPORTANT

Déléguer
Tâches qui peuvent être faites par quelqu'un d'autre



URGENT PAS IMPORTANT

Eliminer :
taches à abandonner

PAS URGENT PAS IMPORTANT

CLÉ N°2 DEVENEZ VOTRE MEILLEURE AMIE

Commence par t'accorder la bienveillance que tu offres aux autres. La bienveillance, c'est cette capacité à faire preuve d'indulgence, de gentillesse et d'attention, sans attendre en retour. Nous l'associons souvent à l'accueil inconditionnel des paroles et actions des autres... mais pourquoi ne pas commencer par soi-même ? Pourquoi ne pas te parler avec douceur, te comprendre et t'encourager au lieu de te juger ?
Imagine que ta meilleure amie traverse ce que tu vis. Serais-tu aussi critique envers elle ? Non, bien sûr ! Tu serais à l'écoute, bienveillante, prête à lui offrir tes meilleurs conseils. Alors, applique cette même attitude envers toi.

Dans le programme Queenmum's, je te donnerai les clés de l'écoute active, une communication fondée sur l'écoute sincère plutôt que sur la simple réponse.

Bienveillance envers soi-même

Exemple : La journée difficile

Imagine que tu traverses une journée particulièrement stressante où rien ne semble aller comme prévu. Le travail, la famille, les imprévus... tout s'accumule. Au lieu de te juger et de penser : "Je suis dépassée, je ne m'en sortirai jamais", essaie de pratiquer la bienveillance envers toi-même. Accueille ce moment avec douceur. Dis-toi plutôt : "C'est une journée difficile, mais c'est normal. Je vais respirer, je vais faire une pause, et je vais prendre soin de moi."

En agissant ainsi, tu t'accordes une pause bien méritée, tu évites de te laisser envahir par la frustration, et tu restes en contrôle de la situation avec calme et compassion.

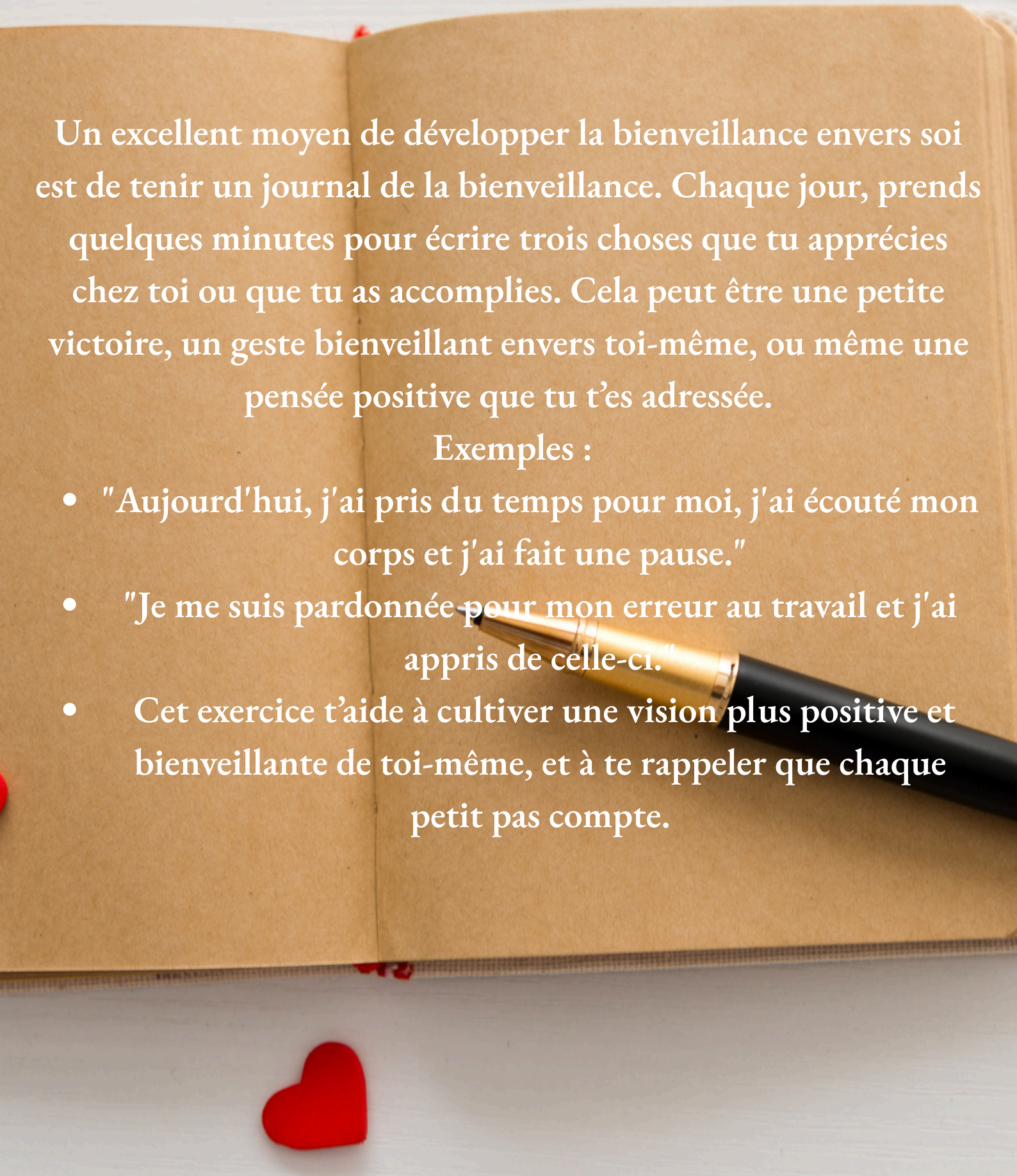
Exercice pratique : Le journal de la bienveillance

Un excellent moyen de développer la bienveillance envers soi est de tenir un journal de la bienveillance. Chaque jour, prends quelques minutes pour écrire trois choses que tu apprécies chez toi ou que tu as accomplies. Cela peut être une petite victoire, un geste bienveillant envers toi-même, ou même une pensée positive que tu t'es adressée.

Exemples :

- "Aujourd'hui, j'ai pris du temps pour moi, j'ai écouté mon corps et j'ai fait une pause."
- "Je me suis pardonnée pour mon erreur au travail et j'ai appris de celle-ci."
- Cet exercice t'aide à cultiver une vision plus positive et bienveillante de toi-même, et à te rappeler que chaque petit pas compte.

Exercice pratique : Le journal de la bienveillance

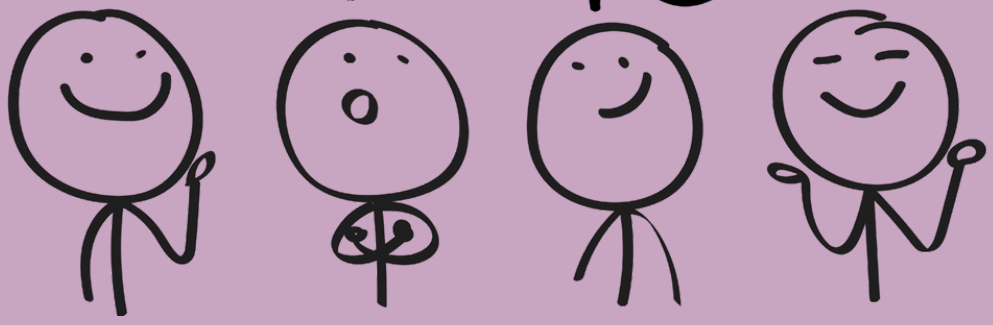


Un excellent moyen de développer la bienveillance envers soi est de tenir un journal de la bienveillance. Chaque jour, prends quelques minutes pour écrire trois choses que tu apprécies chez toi ou que tu as accomplies. Cela peut être une petite victoire, un geste bienveillant envers toi-même, ou même une pensée positive que tu t'es adressée.

Exemples :

- "Aujourd'hui, j'ai pris du temps pour moi, j'ai écouté mon corps et j'ai fait une pause."
- "Je me suis pardonnée pour mon erreur au travail et j'ai appris de celle-ci."
- Cet exercice t'aide à cultiver une vision plus positive et bienveillante de toi-même, et à te rappeler que chaque petit pas compte.

COMMUNICATION



Entre
Ce que je pense,
Ce que je veux dire,
Ce que je crois dire,
Ce que je dis,
Ce que vous avez envie d'entendre,
Ce que vous croyez entendre,
Ce que vous entendez,
Ce que vous avez envie de comprendre,
Ce que vous croyez comprendre,
Ce que vous comprenez,
il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer.
Mais essayons quand même.

Antoine de de Saint Exupery

CLÉ N°3 : BIBLIOTHÉRAPIE – UTILISE LES LIVRES POUR GUÉRIR TON ÂME

La bibliothérapie est un outil puissant et ancien, déjà utilisé dans la Grèce antique pour "guérir l'âme". Aujourd'hui, elle est plus pertinente que jamais. Lire n'est pas simplement une activité de loisirs : c'est une manière de nourrir notre esprit, d'explorer de nouvelles perspectives et de renforcer notre bien-être.

Les bienfaits de la lecture sont multiples. Elle permet :

- De favoriser l'empathie et la résilience, car chaque livre nous plonge dans des histoires de vies diverses, nous ouvrant à des perspectives différentes.
- D'augmenter ton vocabulaire et de stimuler la communication, en exposant ton esprit à de nouvelles idées et à des façons d'exprimer tes pensées.
- De réduire le stress : La lecture, surtout quand elle est choisie avec soin, peut être une forme de méditation, permettant de se concentrer pleinement sur l'histoire et d'échapper aux préoccupations quotidiennes.
- De favoriser le sommeil : Un bon livre avant de dormir peut t'aider à te détendre et à activer les mécanismes du sommeil.
- De diminuer la sensation de solitude, en te plongeant dans oire de personnages ou de situations qui résonnent avec ton vécu.

De renforcer l’estime de soi et le sentiment de sécurité, car les livres peuvent nous offrir des outils de réflexion et de croissance personnelle.

Dans le programme Queenmum’s, je t'invite à utiliser la bibliothérapie pour transformer ta manière de penser et agir. Voici quelques méthodes pour appliquer la bibliothérapie dans ta vie quotidienne.

Choisir un livre selon ton état émotionnel

La clé est de choisir un livre qui résonne avec ce que tu vis actuellement.
En fonction de ton état émotionnel, tu pourras trouver des livres qui t'aident à guérir, à comprendre ou à évoluer.

- Si tu te sens stressée : Choisis des livres qui apaisent ton esprit et t'inspirent à la positivité.
-
- Si tu te sens perdue ou en quête de sens : Opte pour des récits ou des livres de développement personnel qui t'aident à trouver des réponses et à te recentrer.

Pratique la lecture active

Ne lis pas seulement pour passer le temps.

Lis pour apprendre et appliquer ! Prendre des notes, marquer les passages qui te touchent, et surtout mettre en pratique les leçons que tu apprends est essentiel pour en tirer le meilleur. Par exemple, si un livre parle de l'importance de l'auto-bienveillance, pratique cette idée tous les jours et note tes progrès. C'est ainsi que tu intégreras la bibliothérapie dans ta vie de manière concrète.

Réfléchir et discuter ce que tu as appris

Après chaque lecture, prends le temps de réfléchir à ce que tu as appris et comment tu peux appliquer ces idées à ta vie. Si tu veux, partage tes découvertes avec d'autres ou écris un résumé personnel des leçons que tu as tirées. Cela t'aidera à approfondir ta réflexion et à mieux intégrer les enseignements du livre.

Voici quelques suggestions qui peuvent t'accompagner dans ton parcours :

- Les Quatre Accords Toltèques de Don Miguel Ruiz
- L'Alchimiste de Paulo Coelho
- Le Pouvoir du Moment Présent d'Eckhart Tolle
- Le Livre de la Vie de Krishnamurti

QUELQUES LIVRES ...

En résumé :

La bibliothérapie te permet d'aller plus loin que la simple lecture : c'est un véritable processus de guérison, de développement et de transformation intérieure. Utilise les livres comme des outils pour nourrir ton esprit et cultiver la bienveillance envers toi-même. Ces lectures ne sont pas là juste pour occuper ton esprit, mais pour t'aider à grandir, à comprendre et à prendre soin de toi.

NOTES IMPORTANTES

TES PENSÉES

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Quand j'ai eu mes deux enfants, je me retrouvais souvent épuisée, éparpillée, et je me demandais réellement ce que j'allais faire de ma vie... À 16h, je n'étais plus que l'ombre de la maman que je rêvais d'être. Je me sentais épuisée, mécontente, et déchirée entre mille responsabilités.

C'est de cette période que le programme Queenmum's est né : un programme pensé pour retrouver la Queen qui sommeille en chaque maman. Une maman qui, parfois, a juste oublié qu'elle est aussi une femme, avec ses propres rêves, ses besoins et ses envies.

Souvent, nous, les mamans, avons l'impression de tout donner pour les autres et rarement pour nous-mêmes. Mais il est temps de reconnecter avec ta propre essence, de prendre soin de toi et de te donner la place que tu mérites.

Si tu ressens que c'est le moment de passer à l'action et de te libérer de cette pression, je t'invite à découvrir mon programme Queenmum's.

Tu peux aussi venir échanger avec moi par téléphone ou sur les réseaux sociaux, sans pression, juste pour discuter de ce que tu vis et voir si ce programme peut t'accompagner

PROGRAMME

Droits d'auteur

Écrit par Caroline Eskenazi- Décembre 2022

Ce guide gratuit est à usage personnel uniquement et tu peux l'imprimer dans ce cadre. Par respect pour mon travail, je compte sur toi pour ne pas le diffuser directement mais je t'invite plutôt à donner le lien ci-dessous qui permettra à la personne de le recevoir gratuitement en s'inscrivant à son tour à ma liste email.

Restons en contact

https://carrerelax.com/