



PARENTS-LEADERS

10 jours pour passer de parents RÉACTIFS à parents LEADERS!



mes résolutions pour **ME RESPECTER** davantage

1- quels sont les secteurs de ma vie où je me mets beaucoup de pression?
en quoi suis-je perfectionniste?

2- sur quoi pourrais-je passer moins de temps afin de me réserver du temps pour moi-même?

3- quelles sont les activités ou petites choses qui me procurent du bien-être et du plaisir? (nommez 10 petits bonheurs)





mes résolutions pour **ME RESPECTER** davantage

4 - que pourrais-je faire pour ajouter davantage de ces petits bonheurs dans ma vie quotidienne?

5- ET SI J'ÉTAIS ma ou mon meilleur(e) ami (e)?
IMAGINEZ QUELQUES INSTANTS QUE VOUS ÊTRE VOTRE MEILLEUR AMI ET QUE DEVANT VOUS SE TIENT UNE COPIE DE VOUS-MÊME. QU'AUURIEZ-VOUS ENVIE DE DIRE À CETTE PERSONNE SI IMPORTANTE POUR VOUS? EN QUOI L'ADMIREZ-VOUS? QU'APPRÉCIEZ-VOUS CHEZ-ELLE?
NOMMEZ AU MOINS 5 QUALITÉS QUE VOUS APPRÉCIEZ CHEZ VOUS-MÊME.

Bonne réflexion!





FAIRE QUELQUE CHOSE...
JUSTE POUR MOI!

OUI VOUS AVEZ BIEN LU!

LE DÉFI AUJOURD'HUI : VOUS PRIORISER,

FAIRE QUELQUE CHOSE POUR VOUS, QUE VOUS NE FAITES PAS HABITUELLEMENT,
MÊME SI CELA FAIT VIVRE UN CERTAIN INCONFORT À VOTRE FAMILLE ET/OU CONJOINT(E).

🌀 QU'AVEZ-VOUS FAIT AUJOURD'HUI... JUSTE POUR VOUS?

🌀 comment vous sentez-vous?

🌀 ALLEZ-VOUS ESSAYER DE LE REFAIRE QUOTIDIENNEMENT, À TOUTES LES SEMAINES.. À TOUTS LES MOIS?

🌀 POUR NOS FORMATIONS EN LIGNE :
INSTITUTCOACHINGFAMILIAL.COM

🌀 BESOIN D'UN COACH FAMILIAL?
SOSNANCY.COM

🌀 POUR REJOINDRE NOTRE GROUPE PRIVÉ DÉFI 2023
(nous y sommes en direct à tous les jours) :
GROUPE FB DÉFI PARENTS-LEADERS 2023

on se retrouve demain
pour le DÉFI #4!!

nancy et MARTIN: xxx

