

# DÉCOUVRE LES CHALLENGES PAR MAILS

## Le challenge de rentrée :

une semaine de mails avec des vidéos, apprentissages, exercices afin de ne pas retourner dans une routine oppressante mais rester dans un état d'esprit vacancier.

Comment garder le goût des vacances et ne pas retomber dans la routine ?

Comment s'alléger, moins culpabiliser, s'organiser, s'amuser, profiter de sa vie quotidienne en famille ?

## Les thèmes des mails/vidéos/exercices :

1. Emmène tes vacances avec toi 🌴
2. Sens-toi comme en vacances (savoir se foutre la paix)
3. Prends la routine avant qu'elle ne te prenne (créer ses petites "routines" sympas plutôt que de se faire bouffer par la grosse Routine pénible)
4. Gère les imprévus (s'adapter sans se noyer)
5. Mets du fun et du peps dans ta vie 🎉



JE LE VEUX

## Le challenge pour arrêter de crier sur ses enfants :

une semaine de mails avec des vidéos, apprentissages, exercices afin d'arrêter de crier sur ses enfants et de culpabiliser ensuite.

Comment réagir autrement ?

Pourquoi cet agacement, ce débordement ?  
Comment faire revenir une ambiance de sérénité et d'harmonie ?

## Les thèmes des mails/vidéos/exercices :

1. Comment fonctionnent les émotions
2. Comment réagir à la colère, que faire, que proposer
3. Les secrets de la colère
4. Astuces pratiques avec tes enfants
5. Astuces pour toi



JE LE VEUX