



Boostez votre rentrée sans stress avec le guide vitaminé.

Rentrée 2024 : Finie la course effrénée !

Épuisée, stressée, débordée ? Vous n'êtes pas la seule. 80% des parents se sentent dépassés par la rentrée.

Mais cette année, ça peut changer !

Deux femmes, deux énergies, une collaboration.
Bienvenue dans votre guide pour une nouvelle rentrée !



**Gaëlle Molina, Bien-être global
Thérapies brèves & Sagesse
ancestrale, certifiée.**



**Chimène MARAVIGLIA, Coach en
développement personnel &
professionnel certifiée**



Boostez votre rentrée sans stress avec le guide vitaminé.



Ce guide est co-écrit par :

- **Gaëlle Molina, Thérapies brèves & Sagesse ancestrale, certifiée.**
- **Chimène Maraviglia, Coach en développement Personnel & Professionnel certifiée**

Nous avons le plaisir de partager avec vous une mise en commun de nos compétences. Surtout qu'en se découvrant nous deux, nous avons pris conscience que notre clientèle partageait des problématiques similaires.

Raison pour laquelle, il nous a paru naturel de vous proposer ce guide en deux temps avec nos trucs et astuces pour profiter en toute sérénité de la suite de vos vacances et surtout de continuer la rentrée en étant FRAICHES et PEPSY.

**Belle lecture vitaminée et belle mise en pratique
2024**

Boostez votre rentrée sans stress avec le Guide Vitaminé :

PARTIE I

Qui suis-je ?

Gaëlle Molina

Bien-être global - Thérapies brèves & Sagesse ancestrale.



Je suis Gaëlle Molina, mère de trois enfants et entrepreneure avec plus de 7 ans d'expérience en naturopathie, yoga et sophrologie, relaxation et hypnose.

Mon parcours m'a appris à jongler avec de multiples responsabilités très tôt, tout en préservant mon équilibre intérieur, notamment en tant que maman solo.

Mon parcours personnel

Les défis rencontrés en tant que mère et entrepreneure m'ont poussée à chercher des solutions pour rendre la rentrée plus agréable et moins stressante.

Ainsi j'ai choisi de me réinventer à travers mes différentes techniques.

En intégrant les principes de la médecine ancestrale et naturelle, comme le yoga une des branches de l'ayurveda et la naturopathie, ainsi que les méthodes modernes de thérapie brève, l'hypnose et la sophrologie, j'ai développé des pratiques adaptées à la vie quotidienne.

Ces approches m'ont apporté réconfort et m'ont permis de créer un équilibre harmonieux dans toutes les sphères de ma vie.

Mon expertise professionnelle

Installée depuis 7 ans en plein cœur de Toulouse dans un cabinet pluridisciplinaire mon expertise en sophrologie, hypnose, naturopathie et yoga et relaxation a permis à de nombreuses personnes de retrouver leur équilibre.

Mes méthodes allient théorie et pratique pour offrir des solutions concrètes et efficaces, affinées année après année.

Quelques exemples :

- *Léa, une femme occupant un poste à haute responsabilité et maman de deux enfants, avait des difficultés à gérer son stress qui ont impacté autant sa vie privée que professionnelle. En appliquant les techniques, elle a atteint ses objectifs tout en prenant du temps pour elle et en gérant son stress, elle a ainsi pu améliorer sa qualité de vie personnelle et professionnelle.*
- *Sophie, en plein burn-out a pu se réinventer et retrouver son énergie pour son retour au travail.*

Ma passion, m'a permis de collaborer avec des cadres de santé pour développer des dispositifs de relaxation et de sophrologie.

Les ateliers personnalisés en entreprise pour prévenir les risques psychosociaux et les troubles musculo-squelettiques, ainsi que mes ateliers bi-hebdomadaires pour une trentaine de personnes de tout âge en yoga Hatha, méditation, relaxation et techniques de respiration contribuent à améliorer la santé en milieu personnel et professionnel.

Merci à tous de m'avoir accordé votre confiance renouvelée.

Ce que ce guide vous offre

Ce guide est conçu pour répondre aux besoins variés des femmes occupées.

Que vous soyez lève-tôt, maman débordée, couche-tard ou simplement à la recherche de moments de calme mental et de détente corporelle face à des journées effrénées, vous trouverez ici des astuces pratiques et des exercices simples pour améliorer votre quotidien.

Nous explorerons :

- **L'Ayurveda et le Yoga** : techniques pour équilibrer votre énergie et vous recentrer.
- **La Méditation et la respiration (Pranayama)** : méthodes pour gérer le stress et revitaliser votre esprit.
- **La Naturopathie et la Phytothérapie** : conseils pour soutenir votre bien-être quotidien avec l'alimentation et des plantes, huiles essentielles.
- **La Sophrologie et l'Auto-hypnose** : exercices de relaxation pour retrouver la sérénité.

Nous avons souvent tendance à oublier que se ressourcer améliore considérablement notre productivité, notre concentration et notre état d'esprit positif, contribuant ainsi à une vie globale épanouie.

En intégrant ces pratiques adaptables dans votre routine, vous bénéficierez d'une meilleure qualité de vie, avec plus de focus et une énergie renouvelée.

✨ Conclusion

La rentrée est souvent une charge supplémentaire pour nous, les femmes, mais elle peut aussi être une occasion de renouveau.

Avec les outils et les conseils de ce guide, vous pouvez transformer chaque défi en opportunité et vivre pleinement chaque moment.

Explorez, pratiquez et laissez-vous surprendre par les changements positifs que vous pouvez apporter grâce à ces 5 minutes ajoutées dans votre vie.

"Le bien-être est un voyage, pas une destination." — Deepak Chopra

Continuons à insuffler les bénéfices de l'été et des vacances et entamons ce voyage ensemble vers une rentrée sans stress et vitaminée.

Gaëlle Molina - Fondatrice de la méthode NamahStay*

** Techniques de thérapie brève & Sagesse ancestrale et pour réduire votre stress et améliorer votre bien-être global.*

Ensemble, nous allons créer une vie plus sereine et épanouie.

Pour aller plus loin, en partie II, Chimène nous partagera ses astuces préférées de Coach moderne.



Introduction

Rentrée 2024 : Finie la course effrénée ! 🤖

Épuisée, stressée, débordée ? Vous n'êtes pas la seule. 80% des parents se sentent dépassés par la rentrée*.

Mais cette année, ça peut changer !

Ipsos : stress parental 2023

Boostez votre productivité sans sacrifier votre bien-être.

Ce guide vous permettra de :

- Dompter votre rentrée en 15 minutes par jour
- Retrouver énergie et concentration
- Gérer la vie personnelle et professionnelle sans craquer

Contenu du Guide :

- 3 techniques anti-stress express
- 5 boosters d'énergie naturels
- 2 exercices de focus instantané
- 1 proposition adaptable à votre profil et à votre mode de vie



1.Respiration

La Respiration Yogique Pranayama - Breathwork*

Les pranayamas sont des séries de techniques de respiration utilisées dans les traditions du yoga pour calmer l'esprit et augmenter l'énergie. Voici des techniques rapides à intégrer facilement dans votre routine quotidienne.

Expérimenter un pranayama selon ses besoins :

Fermez les yeux. Prenez conscience de votre respiration dans votre corps, dans votre souffle. Observer votre respiration sans la juger.

****Breathwork** : Techniques de respiration contrôlées.*

Besoin de ralentir ou de te booster ?

Booster:

Kapalabhati : Respiration du crâne brillant

- **Durée** : 5 minutes
- **Comment faire** : Asseyez-vous droit. Inspirez profondément, puis expirez fortement par le nez en contractant l'abdomen. Répétez 20 fois, puis reposez-vous.
- Répétez 2 à 3 fois.
- **Bénéfices** : Augmente l'énergie et la clarté mentale rapidement.



Ralentir:

Nadi Shodhana : Respiration alternée

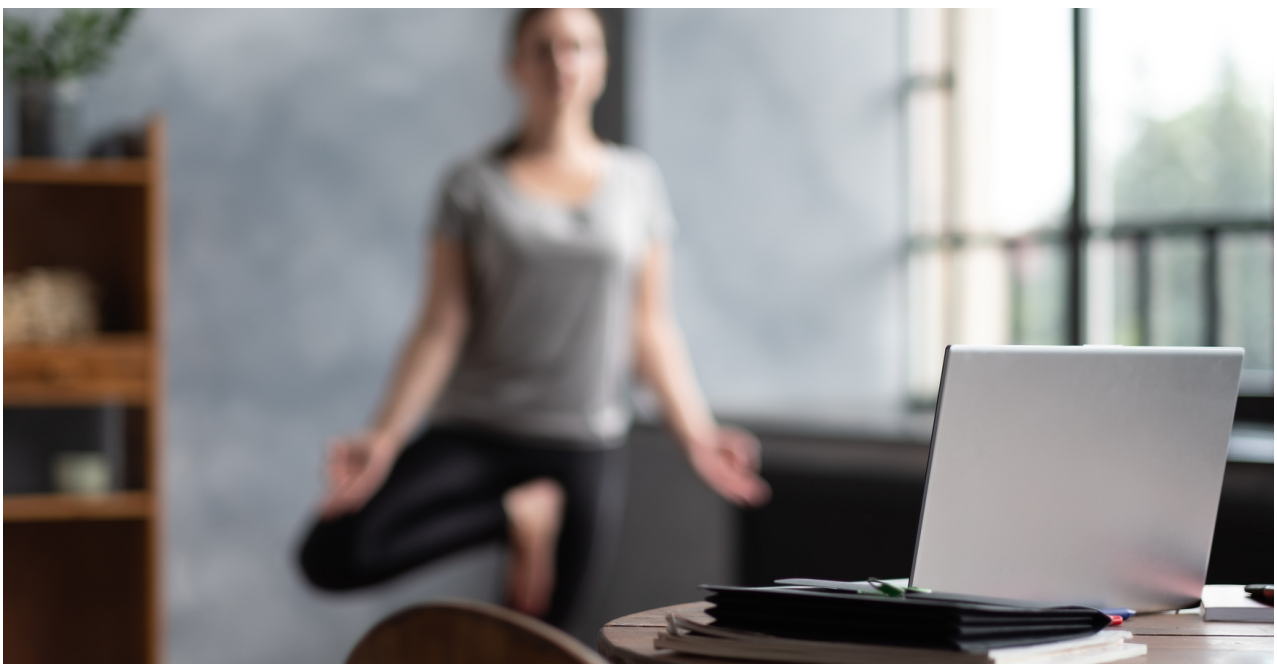
- **Durée** : 5 minutes
- **Comment faire** : Asseyez-vous confortablement. Fermez la narine droite avec le pouce droit, expirez complètement puis inspirez par la narine gauche avec l'annulaire droit, ouvrez la narine droite et expirez. Fermez la narine gauche avec l'annulaire droit, ouvrez la narine droite et expirez. Répétez pendant 5 minutes.
- **Bénéfices** : Équilibre et calme intérieur en peu de temps.



Étude "Frontiers in Human Neuroscience, 2017 : How breath control can change your life".

Source : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6137615/>

Amélioration de la concentration, réduction des pensées intrusives, augmentation de l'activité parasympathique : relaxation, calme mental, bien-être général. Les pranayamas peuvent inclure une respiration contrôlée.



2. Mouvement : Yoga pour l'énergie et la détente

Postures et mouvements pour les Femmes Actives

Booster son énergie :

Salutation au Soleil (Surya Namaskar)

- **Durée** : 10 minutes
- **Bénéfices** : Étire et tonifie le corps entier, idéal pour commencer la journée en un temps courts.



Ou ralentir :

- Selon vos préférences, la première, la deuxième et la troisième possibilités peuvent être effectuées individuellement ou en combinaison.
- **Durée** : 06 minutes
- **Bénéfices**: Relaxante et apaisante pour l'esprit. Pratiquez le soir pour décompresser rapidement.

Posture de l'enfant *Balasana - 2 Mins



Jambes contre le mur *Viparita Karani - 2 Mins



Posture du papillon allongé *Supta Baddha Konasana - 2 Mins



Exercices de yoga sur chaise au travail :

- **Étirement latéral :**
 - **Durée :** 2 minutes
 - **Comment faire :** Levez le bras droit au-dessus de la tête et inclinez-le doucement vers la gauche. Maintenez 5 respirations, puis changez de côté.
 - **Bénéfices :** Étire les muscles latéraux et améliore la posture rapidement.
- **Torsion assise :**
 - **Durée :** 2 minutes
 - **Comment faire :** Asseyez-vous droit, tournez doucement le torse vers la droite en tenant le dossier de la chaise. Maintenez 5 respirations, puis répétez de l'autre côté.
 - **Bénéfices :** Soulage les tensions en quelques minutes.



Yoga : Étude “Physical activity & health 2018”, a démontré que même des courtes sessions de yoga peuvent améliorer significativement l’humeur et réduire le stress.

Source : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5843960>

3. Méditation : Technique de Méditation - Mindfulness en 5 Minutes

Préparation :

- Trouvez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé pendant cinq minutes.
- Asseyez-vous confortablement avec le dos droit, les pieds à plat sur le sol, et les mains reposant sur vos genoux.

Prise de conscience du moment présent :

- Fermez les yeux doucement.
- Prenez quelques respirations profondes pour vous détendre, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

Concentration sur la respiration :

- Portez votre attention sur votre respiration.
- Remarquez le mouvement de l'air entrant et sortant de vos narines.
- Suivez le souffle sans essayer de le contrôler, simplement observez le rythme naturel de votre respiration.

Observation des sensations corporelles :

- Déplacez votre attention sur différentes parties de votre corps, en commençant par les pieds et en remontant jusqu'à la tête.
- Prenez note des sensations que vous ressentez, qu'elles soient de la chaleur, de la tension ou du relâchement.

Retour à la respiration :

- Revenez à l'observation de votre respiration.
- Si votre esprit vagabonde (ce qui est normal), notez simplement que vous avez été distrait et ramenez doucement votre attention à la respiration.

Clôture de la séance :

- Prenez quelques respirations profondes.
- Ouvrez lentement les yeux. Et clignez les paupières 5/6 fois.
- Prenez un moment pour noter comment vous vous sentez avant de reprendre vos activités.

-Méditation : Méta-analyse "JAMA Internal Medicine" 2014 à montré que la méditation peut réduire l'anxiété, la dépression et la douleur.

Source : <https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5843960>



4. Alimentation

Aliments énergétiques rapides :

Fruits et légumes frais, de saison si possible

- **Exemples** : Baies, agrumes, épinards, carottes. Préparez des smoothies ou des snacks à emporter en 5 minutes.
- **Bénéfices** : Apportent des vitamines et des antioxydants essentiels rapidement.
- Améliorent l'immunité et la santé de la peau.

Noix et graines

- **Exemples** : Amandes, noix de cajou, graines de lin. Idéales pour des en-cas rapides au bureau avec des fruits secs.
- **Bénéfices** : Protéines et graisses saines pour une énergie durable. Améliorent la santé cardiaque et la fonction cérébrale.

Protéines de qualité

- **Exemples** : Poulet, poisson, légumineuses. Préparez des repas équilibrés, simples qui nécessitent peu de temps de préparation (Batch cooking).
- **Bénéfices** : Réparation musculaire et production d'énergie en peu de temps.

Hydratation rapide

- **Recommandations** : Buvez au moins 8 verres d'eau par jour.
- Préparez des tisanes énergisantes comme le thé frais à l'hibiscus l'été, un thé chaud au gingembre l'hiver.

Vitamines et oligo-éléments essentiels

Vitamines clés pour l'énergie

Vitamine groupe B et focus : B12

- **Sources** : Viandes, poissons, œufs. Ajoutez-les à vos repas.
- **Bénéfices** : Essentielle pour la production d'énergie rapide. Favorisent la réparation musculaire.

Vitamine C

- **Sources** : Agrumes (oranges, citrons, pamplemousses). Baies (fraises, myrtilles, framboises). Intégrez-les à vos repas : Ajoutez des agrumes à vos salades. Mélangez des baies dans vos smoothies ou vos céréales.
- **Légumes** : utilisez des poivrons et des brocolis dans vos plats sautés ou vos omelettes
- **Bénéfices** : renforce le système immunité, réduit la fatigue et augmente l'énergie rapidement.

Vitamine D

- **Sources** : exposition au soleil, poissons gras.
- **Bénéfices** : améliore l'humeur et la fonction immunitaire rapidement.

Magnésium

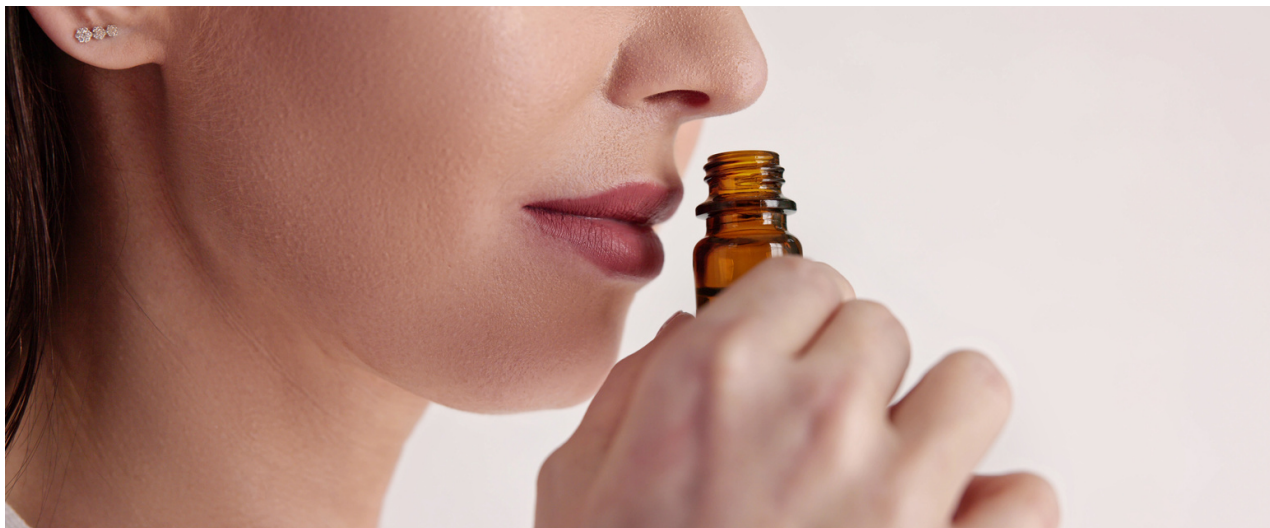
- **Sources** : Noix, graines, légumes verts. Intégrez-les à vos repas en les saupoudrant.
- **Bénéfices** : réduit la fatigue en peu de temps. Détente physique et mental.

Acide gras : Oméga 3

- **Sources** : Poissons gras, algues... Graines de lin moulues et noix... Intégrez-les à vos repas, varier les plaisirs gustatifs.
- **Bénéfices** : booste l'énergie, la fonction cellulaire et métabolique. Calme le système nerveux.

-Alimentation : Recherche Nutritionnelle Neurosciences 2020, une alimentation riche en fruits, légumes et oméga 3 est associée à une diminution du stress et de l'anxiété.

Source : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7322666/>



5. Naturopathie

Routines de Naturopathie rapides :

L'Utilisation des Huiles essentielles en olfaction* :

Huile essentielle de Menthe poivrée - énergisante

- **Chémotype** : *Mentha × piperita****
- **Usage** : inhalez directement en respirant le flacon.
- **Bénéfices** : stimule l'esprit et augmente l'énergie.

Huile essentielle de Citron - énergisante

- **Chémotype** : *Citrus limon****
- **Usage** : Ajoutez 3 à 4 gouttes à un diffuseur pour un espace de 20 m² ou inhalez directement en retirant le flacon.
- **Bénéfices** : Revitalise et apporte de la clarté mentale.

OU

Huile essentielle de Lavande - calmante

- **Chémotype**** : *Lavandula angustifolia****
- **Usage** : Ajoutez 3 à 4 gouttes à un diffuseur pour un espace de 20 m².
- **Bénéfices** : Apaise, relax en 10 minutes.

Huile essentielle de Camomille romaine - calmante

- **Chémotype** : *Chamaemelum nobile****
- **Usage** : Respirer calmement directement au flacon de l'huile essentielle.
- **Bénéfices** : Réduit le stress et favorise une relaxation rapide.

**Aromathérapie (Olfaction) : Une étude of Alternative & complementary Medicine 2016, à révélé que l'inhalation d'huile essentielle de lavande peut réduire le stress et améliorer le sommeil.*

***Le chémotype désigne une variété chimique d'une plante aromatique, caractérisée par une composition spécifique en molécules aromatiques qui lui confère des propriétés et un parfum uniques.*

****Voir précautions d'usage à la fin.*

Plantes et tisanes pour équilibrer l'énergie et la détente

Plantes et tisanes - énergisantes

1. Hibiscus

- **Usage** : préparez une tisane avec 1 à 2 cuillères à café de fleurs d'hibiscus pour 250 ml d'eau bouillante. Infusez pendant 5 à 10 minutes.
- **Bénéfices** : riche en vitamine C, revitalise et booste l'énergie.

1. Gingembre

- **Usage** : préparez une tisane avec 1 à 2 tranches de gingembre frais pour 250 ml d'eau bouillante. Infusez pendant 5 à 10 minutes.
- **Bénéfices** : stimule le métabolisme et augmente l'énergie.

Plantes et tisanes - relaxantes

1. Camomille

- **Usage** : préparez une tisane avec 1 à 2 cuillères à café de fleurs de camomille pour 250ml d'eau bouillante. Infusez pendant 5 à 10 minutes.
- **Bénéfices** : apaise et favorise un bon sommeil.

1. Lavande

- **Usage** : préparez une tisane avec 1 cuillère à café de fleurs de lavande pour 250 ml d'eau bouillante. infusez pendant 5 minutes.
- **Bénéfices** : réduit l'anxiété et aide à la détente.



6. Sophrologie

Exercices de Sophrologie (5 Mins)

1. Relaxation dynamique

- **Durée** : 5 minutes
- **Comment faire** : asseyez-vous confortablement, fermez les yeux. Inspirez profondément en levant les bras au-dessus de la tête, expirez lentement en abaissant les bras. Répétez 5 à 10 fois dans l'intention de créer une bulle de calme autour de vous.
- **Bénéfices** : relâche les tensions et favorise la concentration en peu de temps.

2. Visualisation positive

- **Durée** : 5 minutes
- **Comment faire** : respirez en observant votre ventre se gonfler et se dégonfler. Imaginez une carte postale de votre lieu ressource préféré. Concentrez-vous sur les détails sensoriels (Visuels, sons, odeurs, sensations). Prenez quelques minutes pour vous immerger dans cette image.
- **Bénéfices** : réduit le stress et augmente la motivation instantanément.



7.Autohypnose

Technique d'Autohypnose (5 Mins)

1.Visualisation Guidée :

- **Durée** : 5 minutes
 - **Comment faire** : imaginez un endroit calme et paisible, comme un jardin ou une plage. Ressentez le sable sous votre corps, le bruit des vagues ou la senteur des fleurs, le bourdonnement des abeilles qui butinent, etc. Ressentez l'émotion dont vous avez besoin s'intensifier, tout au long de cette promenade.
 - **Bénéfices** : aide à réduire le stress et à améliorer le bien-être général en peu de temps.
- **Conseil** : Consacrez 10 à 15 minutes par jour à l'auto-hypnose. Utilisez des applications (par exemple Calm, OpenSynaps) ou des guides audio pour vous aider.

8.Déconnexion

Ne vous mettez pas la pression. Ne surchargez pas votre emploi du temps avec trop d'activités supplémentaires. Choisissez des pratiques qui s'intègrent facilement dans votre quotidien sans créer de stress supplémentaire, avec fluidité et adaptabilité. Quelques minutes salvatrices suffisent.

Personnalisez votre routine bien-être en fonction de vos besoins et contraintes.

Pour les lève-tôt :

- Commencez votre journée avec 10 minutes de yoga suivi d'un thé énergisant, au gingembre ou calmant thé matcha...
- Utilisez la technique de respiration Kapalabhati pour un boost d'énergie matinal.

Pour les journées ultra-chargées :

- Optez pour des mini-pauses de 2 minutes : faites une respiration profonde, étirez-vous sur votre chaise, ou sentez une huile essentielle de lavande, marchez pour vous dégourdir le corps.
- Ayez l'habitude d' emporter des snacks santé pour avoir toujours une option nutritive à portée de main.

Pour ceux qui sont en travail à la maison (TAM) :

- Créez un rituel de "début de journée" avec 5/10 minutes de Salutation au soleil pour vous réveiller plein d'énergie, selon votre temps disponible.
- Adoptez une balle de massage et roulez la balle sous la plante de vos pieds.

Pour les parents débordés :

- Impliquez vos enfants. Pratiquez une courte séance de yoga ou de respiration guidée ludique. Ex : Un doudou posé sur le ventre, on s’amuse à le sentir monter et descendre au grés de sa respiration. Une plume qui s’envole grâce au souffle de chacun elle ne doit pas tomber au sol...
- Gardez des sachets de tisane et des huiles essentielles dans votre sac pour les moments de détente rapides à infuser dans votre journée quand l’occasion se présente.

Pour les couche-tard :

- Terminez votre journée avec 5 minutes de méditation guidée et une tisane relaxante à la camomille.
- Pratiquez la posture de l’enfant “ Balasana”, ou papillon allongé “Supta baddha konasana” avant le coucher pour favoriser le sommeil réparateur.
- Auto-massez-vous, écoutez votre musique apaisante préférée...

Prenez du temps pour Vous :

- Baillez, fermez les yeux quelques secondes. Étirez-vous au quotidien.
- Prenez l’air, observer la nature, descendez une station de métro avant votre destination, ou arrêt de bus.
- Déconnectez-vous. Il est crucial de savoir se déconnecter complètement, même pour quelques minutes. Accordez-vous des moments de pause sans aucune activité pour une meilleure productivité et un meilleur bien-être.

Résumé : Les conseils de ce guide sont conçus pour être intégrés facilement dans une vie moderne et chargée.

Pratiquez-les régulièrement pour un bien-être global accru et découvrez le temps précieux que vous gagnez en vous concentrant sur votre bien-être corporel, émotionnel et mental.

Rappelez-vous : La clé est la constance, pas la perfection.

Choisissez les techniques qui vous parlent le plus et intégrez-les progressivement dans votre routine.

“La santé est la véritable richesse. L’harmonie du corps et de l’esprit ouvre la voie à une vie épanouie et pleine de vitalité.”

B.K.S Iyengar, Maître de yoga Hata

***Précautions d'usage et conseils

1. Huiles essentielles :

- **Utilisation** : uniquement en olfaction dans ce guide. **Attention à ne pas placer le nez directement en contact avec l'huile essentielle.** Quelques cycles de respiration suffisent. Leurs utilisations doit être précautionneuses.
- Veillez à ne pas les laisser à la portée des enfants ou des animaux, ni les diffuser dans une pièce si ils sont présents.
- **Dosage** : pour les diffuseurs, utilisez 3 à 4 gouttes d'huile essentielle dans 20 m².

1. Plantes et Tisanes :

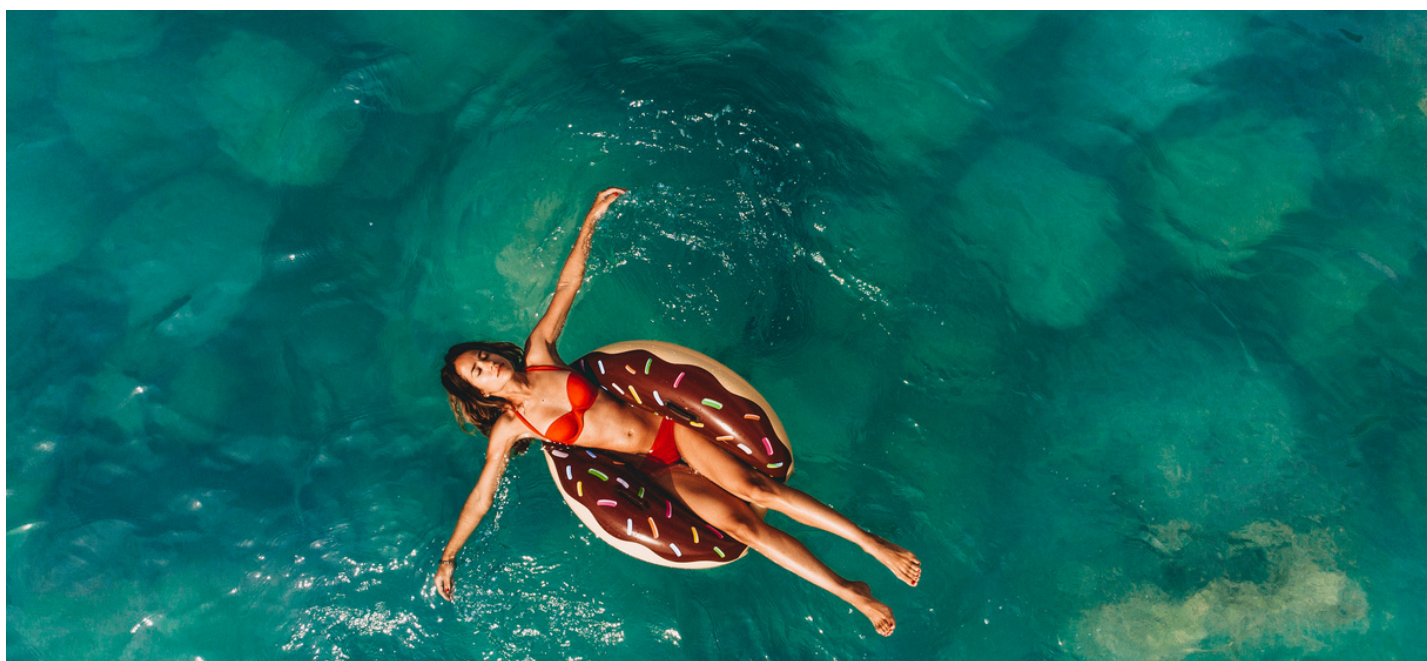
- **Utilisation** : ne pas dépasser les doses recommandées. Consultez un professionnel de la santé avant de commencer tout nouveau traitement à base de plantes, surtout si vous êtes enceinte ou allaitez ou avec un traitement médical.

1. Respiration et Yoga :

- **Précautions** : assurez-vous de pratiquer les exercices de respiration et les postures de yoga dans un espace confortable et sécurisé. Arrêtez les exercices si vous ressentez des douleurs ou des malaises.

Avant de commencer toutes pratiques, en cas de doutes, consultez-toujours un professionnel de santé qualifié et/ou un professionnel du bien-être certifié. Votre santé, et votre bien-être sont prioritaires.

Les conseils ici sont généralisés, il ne prennent pas en compte votre état de santé, traitement et/ou particularités qui doivent être adaptés dans ce cadre.



Ce document est destiné uniquement à des fins informatives,
et aucun des conseils qu'il contient ne peut être soumis à des actions en justice.
Le contenu de ce document est protégé par les droits d'auteur et appartient à l'auteur.

Boostez votre rentrée sans stress avec le Guide Vitaminé : PARTIE II

QUI SUIS-JE?

Chimène MARAVIGLIA

Coach en développement personnel & professionnel certifiée



Je suis Chimène Maraviglia, Coach en développement personnel et professionnel certifiée, et je suis ici pour te dire que tu es capable d'oser et de créer la vie que tu mérites. Je ne te parle pas depuis une tour d'ivoire, mais depuis un chemin de vie marqué par les doutes, les peurs, et des défis qui auraient pu me faire abandonner mille fois.

Mon histoire n'est pas celle d'une ascension facile, mais d'une série de renaissances.

J'ai mis huit ans avant de lancer mon premier projet entrepreneurial. En 2016, je ressentais cette boule au ventre chaque fois que je parlais de mes ambitions. Les gens autour de moi se moquaient : « Pourquoi t'embêter à faire ça ? Tu n'as pas assez à faire avec ton boulot de maman et ton "vrai" travail ? » Mais malgré leurs doutes, je n'ai jamais abandonné ce qui me faisait vibrer.

Pendant que je continuais ce "vrai travail" dans un environnement toxique – avec ses burn-out à répétition, ses intrigues de bureau et son absence totale de reconnaissance – je m'accrochais à mes autres activités, celles qui me donnaient la force de continuer. C'étaient elles qui m'apportaient l'énergie de vivre, même dans le chaos.

En 2018, mon corps m'a forcée à m'arrêter : six mois alitée. En 2019, le décès de ma mère a bouleversé mon monde. En 2020, j'ai décidé de me lancer à mon compte à temps partiel. J'ai rapidement constitué une équipe, trouvé un lieu pour accueillir mes activités, et puis... le COVID a tout arrêté. Cet échec aurait pu me détruire, mais il m'a appris à me relever.

Avec chaque défi, j'ai appris à me réinventer. Que ce soit en créant un atelier d'impression textile, en lançant une boutique en ligne pour honorer ma mère, ou en apprenant à manifester des projets de vie à partir de rien, j'ai découvert que mon véritable talent était d'OSER et de CRÉER.

En 2024, j'ai décidé de tout quitter pour me consacrer pleinement à ma mission : accompagner les femmes comme toi à OSER, CRÉER, et se RÉALISER. Je veux t'aider à briser les plafonds de verre, à te libérer des peurs et à bâtir la vie dont tu rêves.

Je connais les obstacles – les discriminations, les défis financiers, les coups durs de la vie. Mais je sais aussi que tu as en toi la force de tout surmonter. Le développement personnel m'a sauvé, et maintenant, je veux te transmettre ces outils pour que, toi aussi, tu puisses rayonner et briller de toute ta lumière naturelle.

Ce programme, je l'ai créé pour que chaque femme puisse OSER et CRÉER sans se laisser paralyser par les peurs légitimes. Parce que oui, tu mérites de vivre une vie authentique, épanouie et alignée avec tes rêves les plus profonds. Ne laisse personne te dire le contraire.

Introduction

Les vacances estivales ont été une bouffée d'oxygène, permettant de se ressourcer et de se détendre.

Cependant, l'approche de la rentrée scolaire fait resurgir des inquiétudes. Comme beaucoup de femmes, tu aspires à une vie épanouie et authentique, mais tu te retrouves souvent submergée par les responsabilités quotidiennes.

Ce guide est conçu pour t'aider à aborder la rentrée avec confiance, en t'offrant des outils pratiques pour gérer ton temps, tes priorités et ton bien-être mental.



1. Choisir ses combats : La clé de la sérénité

Exemple concret : Gérer une crise avec un enfant

Imagine cette situation : tu rentres de vacances, prête à reprendre la routine.

Ton enfant refuse de lâcher sa tablette pour aller jouer dehors. La tension monte.

Dans ce moment, **il est crucial de choisir ton combat.**

L'objectif prioritaire est de calmer la situation pour préserver une ambiance sereine à la maison.

Forcer l'enfant à aller dehors immédiatement pourrait aggraver la crise.

Une fois la situation apaisée, tu pourras discuter calmement des règles et des attentes.

Stratégie :

- **Calmer la situation d'abord** : Respire profondément, parle doucement et essaie de comprendre ce qui motive le refus de l'enfant.
- **Fixer des règles claires ensuite** : Une fois que tout le monde est calme, explique pourquoi il est important de passer du temps à l'extérieur.

2. Gestion de la charge mentale : Concrètement, comment faire ?

La charge mentale est ce fardeau invisible mais constant qui peut mener à l'épuisement. Pour alléger cette charge, utilise la matrice d'Eisenhower pour prioriser tes tâches :

- **Important et urgent** : Tâches à faire immédiatement, comme organiser les activités parascolaires pour savoir où chaque enfant ira, quand et comment.
- **Important mais non urgent** : Tâches à planifier, comme préparer les affaires de la rentrée qui peuvent attendre quelques jours avant le jour J.
- **Urgent mais non important** : Tâches à déléguer, comme les courses, qui peuvent être faites par livraison ou en fin de journée.
- **Non urgent et non important** : Tâches à éliminer, comme passer un après-midi à ressasser les problèmes avec une amie, qui peut être remplacé par un plan d'action pour la rentrée.

Exemple concret :

- **Important et urgent** : Inscrire les enfants aux activités parascolaires avant la fin de la semaine.
- **Important mais non urgent** : Préparer les affaires de la rentrée, qui peut être fait deux jours avant.
- **Urgent mais non important** : Déléguer les courses à un service de livraison.
- **Non urgent et non important** : Éviter les conversations négatives et se concentrer sur des actions positives.

3. Prendre soin de soi :

Nourrir son âme et rester équilibrée

Le "time blocking" est une méthode efficace pour te réserver des moments de bien-être personnel.

Voici un exemple de planning hebdomadaire en utilisant le "time blocking" pour une maman salariée :

Planning hebdomadaire pour une maman salariée avec deux enfants

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi

6h00 - 7h00 : Réveil et Routine Matinale

- Préparation du petit-déjeuner pour la famille
- Quelques minutes de méditation ou de yoga

7h00 - 8h00 : Préparation et Départ

- Aide les enfants à se préparer pour l'école
- Départ pour l'école et le travail

8h00 - 12h00 : Travail

12h00 - 13h00 : Pause Déjeuner

- Repas équilibré et moment de détente
- Courte promenade ou lecture

13h00 - 17h00 : Travail

17h00 - 18h00 : Retour à la Maison

- Récupérer les enfants à l'école
- Temps de discussion sur la journée

18h00 - 19h00 : Activités Familiales

- Jeux éducatifs ou activités créatives avec les enfants
- Devoirs scolaires

19h00 - 20h00 : Préparation et Dîner

- Préparer le dîner ensemble
- Dîner en famille

20h00 - 21h00 : Temps Calme

- Lecture ou jeux calmes pour les enfants
- Moments de détente pour la maman (lecture, bain relaxant)

21h00 : Coucher des Enfants

21h00 - 22h00 : Temps Personnel pour la Maman

- Activité sportive légère (yoga, étirements)
 - Lecture ou hobby personnel
-

Mercredi

6h00 - 7h00 : Réveil et Routine Matinale

7h00 - 8h00 : Préparation et Départ

8h00 - 10h00 : Activité de Développement Personnel

- Cours en ligne, lecture, ou projet personnel

10h00 - 12h00 : Activités avec les Enfants

- Parc, sport, ou activités éducatives

12h00 - 13h00 : Déjeuner

13h00 - 15h00 : Temps de Repos et Activités Calmes

- Sieste ou temps calme pour les enfants
- Lecture ou détente pour la maman

15h00 - 17h00 : Activités Extérieures

- Sortie au parc ou balade à vélo

17h00 - 18h00 : Retour et Préparation du Dîner

18h00 - 19h00 : Dîner

19h00 - 21h00 : Soirée Familiale

- Jeux de société, discussions, ou activités créatives

21h00 : Coucher des Enfants

21h00 - 22h00 : Temps Personnel pour la Maman

Samedi et Dimanche

Matinée :

- Activités sportives en famille (balade, vélo, piscine)
- Temps pour les courses et les tâches ménagères

Après-midi :

- Activités de loisirs (atelier créatif, sortie culturelle)
- Temps de repos et de détente

Soirée :

- Préparation et dîner en famille
- Soirée tranquille avec des jeux de société ou de la lecture

Ce planning est flexible et peut être ajusté selon les besoins et les imprévus. L'important est de trouver un équilibre entre les responsabilités professionnelles, le temps en famille et les moments de détente personnelle.

N'hésitez pas à ajuster ce planning en fonction de vos besoins et de votre emploi du temps personnel.

4. Objectifs personnels et professionnels

- Un mindset de réussite -

Plan d'action pour une reconversion professionnelle



Pour établir un plan d'action vers ton objectif de reconversion professionnelle, suis ces étapes :

- **Définis clairement ton objectif : Sois spécifique et détaillée.**
Par exemple :
"Je veux devenir thérapeute holistique d'ici deux ans."
- **Établis un plan précis : Note les actions concrètes à entreprendre, comme suivre une formation spécifique, établir un réseau professionnel, et rechercher des opportunités d'emploi.**

En suivant ces étapes, vous augmenterez vos chances de trouver des opportunités d'emploi et de créer un réseau solide et soutenant. Bonne chance dans votre recherche !

- **[] Mettre à jour son CV et son profil LinkedIn :** Assurez vous que votre CV est à jour et reflète vos compétences et réalisations les plus récentes. Optimisez également votre profil LinkedIn avec des mots-clés pertinents pour augmenter votre visibilité auprès des recruteurs.
- **[] Participer à des événements professionnels :** Inscrivez vous à des conférences, des salons de l'emploi et des ateliers de formation dans votre domaine. Ces événements sont des occasions idéales pour rencontrer des professionnels et élargir votre réseau.
- **[] Rejoindre des groupes et associations professionnelles :** Intégrez des groupes sur LinkedIn, Facebook ou d'autres plateformes, ainsi que des associations professionnelles de votre secteur. Ces communautés offrent des opportunités de réseautage et d'échange d'informations précieuses.
- **[] Utiliser les plateformes de recherche d'emploi :** Inscrivez vous sur des sites comme Jobup, Indeed, etc., et configurez des alertes d'emploi pour recevoir des notifications lorsque des postes correspondant à vos critères sont publiés.
- **[] Contacter des amis, d'anciens collègues et employeurs :** Envoyez des messages ou des e-mails à vos amis, anciens collègues et employeurs pour les informer de votre recherche d'emploi. Ils peuvent avoir des recommandations ou des informations sur des opportunités dans leur réseau.
- **[] Rédiger une lettre de motivation personnalisée :** Pour chaque candidature, rédigez une lettre de motivation adaptée à l'entreprise et au poste visé. Montrez votre intérêt spécifique pour l'entreprise et comment vos compétences peuvent répondre à leurs besoins.
- **[] Suivre des formations et obtenir des certifications :** Améliorez vos compétences en suivant des cours en ligne ou en obtenant des certifications pertinentes dans votre domaine. Cela démontre votre engagement à rester à jour et à améliorer continuellement vos compétences.
- **[] Demander des recommandations et des témoignages :** Sollicitez des recommandations et des témoignages de la part de vos anciens superviseurs, collègues, ou clients. Ces témoignages peuvent renforcer votre crédibilité et attirer l'attention des recruteurs.
- **Fixe des délais :** Définis des échéances pour chaque étape de ton plan, comme "Terminer la formation d'ici 12 mois" ou "Assister à 3 événements de réseautage par trimestre."
- **Passe à l'action : Engage-toi à suivre ton plan avec détermination et discipline.**
- **Révisé et ajuste :** Évalue régulièrement tes progrès et ajuste ton plan si nécessaire, en fonction des résultats obtenus et des obstacles rencontrés.

Vision board et visualisation de tes objectifs



Fais ta vision board

Mon tableau de vision

Mes objectifs personnels

- **Santé et Bien-être :**
 - Objectif 1 : _____
 - Objectif 2 : _____

- **Développement personnel**
 - Objectif 1 : _____
 - Objectif 2 : _____

Mes objectifs professionnels

- **Carrière :**
 - **Objectif 1 :** _____
 - **Objectif 2 :** _____

- **Formation et éducation :**
 - **Objectif 1 :** _____
 - **Objectif 2 :** _____

- **Investissements :**
 - **Objectif 1 :** _____
 - **Objectif 2 :** _____

Mes objectifs relationnels

- **Famille :**
 - **Objectif 1 :** _____
 - **Objectif 2 :** _____

- **Amitiés :**
 - **Objectif 1 :** _____
 - **Objectif 2 :** _____

Mes loisirs et passions

- **Activités :**
 - **Objectif 1 :** _____
 - **Objectif 2 :** _____

- **Voyages :**
 - **Objectif 1 :** _____
 - **Objectif 2 :** _____

Inspirations visuelles

- **Photos et Images :**

- Coller des images de magazines, des photos personnelles, ou des illustrations qui représentent vos objectifs et vos rêves.

- **Citations Inspirantes :**

- " _____ "
- " _____ "

Plan d'action

- **Étapes à Suivre :**

- **Étape 1 :** _____
- **Étape 2 :** _____
- **Étape 3 :** _____

- **Échéances :**

- **Objectif 1 :** à atteindre avant le _____
- **Objectif 2 :** à atteindre avant le _____

Réflexion et motivation

- **Pourquoi ces objectifs sont-ils importants pour moi ?**

- **Comment me sentirai-je une fois ces objectifs atteints ?**

J'espère que ce modèle de tableau de vision vous aidera à clarifier et à réaliser vos aspirations ! N'oubliez pas de le placer dans un endroit visible pour vous rappeler quotidiennement vos objectifs.

VISUALISATION POSITIVE

Chaque matin, prends quelques minutes pour visualiser ton nouvel emploi.

Imagine-toi dans ton nouveau rôle, ressentant la satisfaction et la joie d'exercer une activité qui te passionne.

Voici une structure de visualisation claire :

- 1. Assieds-toi confortablement et ferme les yeux.**
- 2. Respire profondément et détends-toi.**
- 3. Visualise ton environnement de travail idéal : les lieux, les collègues, l'ambiance.**
- 4. Imagine-toi en action : Interagissant avec des clients, accomplissant des tâches que tu aimes, ressentant la fierté et la satisfaction de ton travail.**
- 5. Ressens les émotions : Joie, fierté, satisfaction, et visualise-toi recevant des compliments et des reconnaissances pour ton travail.**
- 6. Répète cette visualisation chaque matin pour renforcer ton objectif.**

Affirmations positives pour OSER tes projets



Voici une liste de dix affirmations puissantes pour t'aider à oser tes projets et vivre pleinement la vie dont tu rêves :

1. **Je suis capable de réaliser mes rêves.**
2. **Chaque jour, je deviens plus confiante et plus forte.**
3. **Je mérite le succès et le bonheur.**
4. **Je suis déterminée et persévérante.**
5. **Je suis en train de créer la vie que je souhaite.**
6. **Je m'entoure de personnes positives et inspirantes.**
7. **Je suis ouverte aux nouvelles opportunités.**
8. **Je suis reconnaissante pour chaque étape de mon parcours.**
9. **Je fais confiance en mes capacités et en mon intuition.**
10. **Je suis capable de surmonter tous les obstacles.**

Répète ces affirmations chaque jour pour reprogrammer ton esprit et renforcer ta détermination à atteindre tes objectifs.

Conclusion

En suivant ce guide vitaminé, tu as désormais les clés pour aborder la rentrée avec sérénité et assurance. Choisir ses combats, alléger sa charge mentale, prendre soin de soi et cultiver un mindset de réussite sont des étapes essentielles pour transformer ton quotidien.

Mets ces outils en pratique et observe les transformations positives dans ta vie.

***Vos impressions et retours nous seront précieux.**

*Ce document est destiné uniquement à des fins informatives, et aucun des conseils qu'il contient ne peut être soumis à des actions en justice."

- *Le contenu de ce document est protégé par les droits d'auteur et appartient à l'auteur." Chimène Maraviglia - 2024*

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui nous ont soutenu dans nos projets et qui ont contribué, à leur manière, à nous propulser vers l'atteinte de nos objectifs.

NOUS CONTACTER :

Gaëlle Molina, Fondatrice de la méthode "NamahStay"
47, Rue de la République - Toulouse 31 & Ariège 09. FRANCE

Facebook : Gaëlle Molina | Toulouse

Instagram : [namahstaybienetre](#)

Linkedin : [Gaelle \(Namahstay\) Molina](#)

Chimène MARAVIGLIA, Fondatrice de ACM Consulting & Coaching
SUISSE

Instagram : [maviejegere_coaching](#)

Linkedin : [Chimène Maraviglia](#)