



ApasdeMoa.com

UN MOMENT POUR SOI

*5 Astuces pour s'épanouir dans sa
vie, ses passions et ses projets*

MAYANE - APASDEMOA

Je m'appelle Mayane, je suis facilitatrice d'allaitement selon l'approche apasdemoa, formatrice en relation d'aide et allaitement, conférencière, créatrice de contenu et j'ai créé ce challenge 'Un moment pour soi' parce que, comme toi, j'ai traversé les défis et les joies de la maternité tout en cherchant à m'aligner avec qui je suis et celle que je me découvrais être, non seulement en tant que mère, mais aussi en tant que femme avec des aspirations et des ambitions qui évoluent au fil du temps.

Au fil de mon propre parcours, j'ai réalisé que l'épanouissement ne se limite pas à un seul aspect de notre vie. L'allaitement, par exemple, est bien plus qu'un geste nourricier : il offre un moment privilégié pour se recentrer sur soi, pour réfléchir à ce que l'on veut vraiment, et pour trouver un équilibre entre nos différentes aspirations.



Aujourd'hui, nous allons explorer ensemble comment trouver cet équilibre entre nos envies personnelles, notre vie de famille, et notre évolution professionnelle. L'idée n'est pas de tout faire parfaitement, mais de s'autoriser à trouver un chemin qui nous ressemble et qui nous épanouit, dans tous les domaines de notre vie.

À travers ce guide, je partage avec toi des astuces concrètes qui t'aideront à créer cet équilibre, à écouter tes besoins, et à te reconnecter à tes aspirations. Parce qu'au-delà de nos rôles et de nos responsabilités, nous sommes avant tout des femmes qui méritent de s'épanouir pleinement, dans chaque aspect de notre vie. Ensemble, découvrons comment harmoniser nos passions, nos rêves, et notre réalité quotidienne pour construire la vie qui nous inspire vraiment.



- **Astuce 1 : Définir ses priorités et se libérer des "il faut"**

Nous sommes souvent guidées par les "il faut" imposés par la société ou notre entourage, et cela peut nous éloigner de ce qui compte vraiment pour nous.

Pourquoi définir ses priorités ? Cela permet de se concentrer sur ce qui nous tient à cœur et de s'éloigner des pressions extérieures.

Comment faire ?

- Réfléchis à ce qui te fait vraiment plaisir et identifie les 3 à 5 choses les plus importantes pour toi.
- Apprends à dire non aux "il faut" qui ne te correspondent pas.

En définissant tes priorités, tu peux te créer un équilibre qui te ressemble et te rend heureuse.



Ce que je fais par habitude, ce que je choisis vraiment

Note ici 3 choses que tu fais régulièrement parce que tu penses que tu 'dois' les faire.



Réfléchis si ces actions correspondent vraiment à tes priorités ou si tu pourrais les laisser de côté

ACTION #1 *correspond vraiment à mes priorités*
 pourrait être laissée de côté

ACTION #2 *correspond vraiment à mes priorités*
 pourrait être laissée de côté

ACTION #3 *correspond vraiment à mes priorités*
 pourrait être laissée de côté



Écris une action que tu aimerais mettre en place, qui correspond vraiment à tes besoins ou à ce que tu veux vraiment.

- **Astuce 2 : S'accorder du temps pour ses passions**

Nourrir ses passions, même à travers de petits moments, est essentiel pour se sentir épanouie.

Pourquoi ? Parce que ce sont ces activités qui nous font vibrer et qui nous reconnectent à nous-mêmes.

Comment faire ?

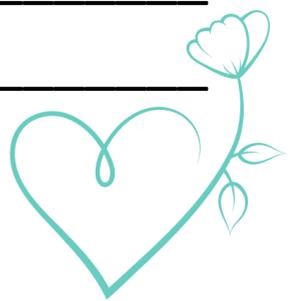
- **Trouve de petits moments** : Consacre 10 à 15 minutes par jour à une activité qui te passionne.
- **Profite de la qualité du moment** : Peu importe le temps que tu y passes, l'important est que cela te fasse du bien.

En t'accordant ces instants, tu nourris ton épanouissement et ton bien-être au quotidien.

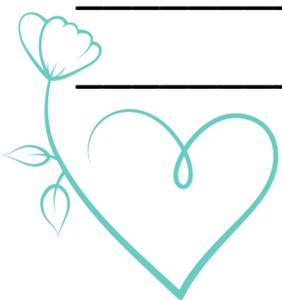


Mes activités, mes passions

Partage une activité ou une passion que tu aimerais retrouver ou pratiquer plus régulièrement.



Identifie un moment dans la semaine où tu pourrais t'accorder ce temps, même si ce n'est que 10 minutes.



- **Astuce 3 : Créer un rythme qui respecte ses besoins**

Trouver un équilibre passe par l'écoute de ses propres besoins.

Pourquoi ? En respectant ton rythme, tu évites l'épuisement et te sens plus épanouie.

Comment faire ?

- Repère tes moments d'énergie et de fatigue.
- Adapte ta routine pour intégrer des pauses, des moments pour toi, et du temps de qualité avec ton bébé.

En respectant ton propre rythme, tu trouveras un équilibre qui te correspond vraiment.



- **Astuce 4 : Trouver un travail ou un projet qui nous épanouit**

Un travail ou un projet qui nous passionne peut devenir une source d'épanouissement et contribuer à notre équilibre.

Pourquoi ? Parce que lorsque tu fais quelque chose qui te fait vibrer, tu te sens plus alignée et épanouie.

Comment faire ?

- **Réfléchis à ce qui te passionne** : Quelles activités te donnent de l'énergie et du plaisir ?
- **Envisage comment les intégrer** : Pense à comment tu pourrais transformer ces passions en projet professionnel ou les intégrer à ton quotidien.

Trouver un travail qui te correspond, c'est te donner la chance de t'épanouir pleinement.



- **Astuce 5 : Lâcher prise sur la perfection**

L'épanouissement vient souvent quand on s'autorise à être imparfaite et à accepter que tout ne soit pas toujours parfait.

Pourquoi ? Le lâcher-prise te permet de relâcher la pression et de te sentir plus sereine.

Comment faire ?

- **Accepte les erreurs et les imprévus** : Ils font partie de la vie et ne définissent pas ta valeur.
- **Célèbre tes efforts** : Concentre-toi sur ce que tu as accompli, même si ce n'est pas parfait.

En lâchant prise, tu te donnes la liberté de vivre plus sereinement et de t'épanouir à ton propre rythme.



- **Conclusion : Vers une vie qui te ressemble**

Prenons un moment pour réfléchir à tout ce que nous avons partagé ensemble. Nous avons parlé de pressions, de stéréotypes, mais surtout, nous avons exploré des chemins pour nous épanouir, nous redécouvrir, et trouver un équilibre qui nous ressemble.

Ce soir, je t'invite à rêver grand, à imaginer ta vie idéale. Celle où tu te sens pleinement alignée avec toi-même, où chaque jour est une occasion d'être la meilleure version de toi. Rends-toi compte que ce voyage vers l'épanouissement est unique, et qu'il est le tien. Il n'y a pas de "bonne" ou "mauvaise" façon d'y arriver, il n'y a que ton chemin, celui que tu crées, pas à pas.

Souviens-toi que tu mérites de prendre cet espace et ce temps pour toi, pour découvrir qui tu es vraiment et ce qui te fait vibrer. Et même si certains jours te paraissent plus difficiles, garde en tête que chaque petit pas que tu fais te rapproche un peu plus de ta vie idéale.

Je t'encourage à mettre en pratique ces astuces que nous avons vues ensemble, à les adapter à ta réalité, à te rappeler que tu as le pouvoir de choisir, de changer, et de créer une vie qui te ressemble.

Continue de partager tes découvertes, tes victoires, et tes réflexions sur notre groupe Instagram. Ensemble, nous pouvons nous inspirer, nous soutenir, et avancer sur ce chemin d'épanouissement.

Merci d'avoir fait ce bout de chemin avec moi, et souviens-toi : tu es la créatrice de ta vie, et tu mérites de la vivre pleinement.



Envie d'aller plus loin ?

Ce challenge était une première étape pour te reconnecter à toi-même et trouver ton équilibre. Si tu ressens l'envie de continuer ce chemin d'épanouissement, de creuser encore plus loin dans ton développement personnel et professionnel, ou de découvrir comment tu pourrais toi aussi accompagner d'autres mamans sur ce beau parcours, alors ma formation de facilitatrice d'allaitement approche apasdemoa est faite pour toi.

Cette formation est une opportunité unique pour approfondir les clés de l'épanouissement, apprendre à soutenir les autres, et te développer à la fois en tant que femme et professionnelle.

Si cela te parle et que tu sens que c'est le moment de passer à l'étape suivante, je serais ravie de t'accompagner dans cette aventure.

ENVOIS MOI UN MESSAGE

SUR INSTAGRAM @APASDEMOA

Parce que tu mérites de vivre une vie qui te ressemble, pleine de sens et d'épanouissement.



Site internet

facilitatricedallaitement.fr



Instagram

www.instagram.com/apasdemoa



Application

"apasdemoa allaitement"
disponible sur android & iphone

Plateformes et Réseaux Sociaux