



ApasdeMoa.com

UN MOMENT POUR SOI

5 Astuces pour dépasser les pressions, se développer et s'aligner

MAYANE - APASDEMOA

Je m'appelle Mayane, 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 en devenant maman, et en allaitant. Me découvrir et me redécouvrir en tant que femme, que mère, et même dans ma vie professionnelle, car mes aspirations ont aussi évolué pendant ma Matrescence.

J'ai alors découvert, à travers mon propre parcours, que l'allaitement peut être bien plus qu'un geste nourricier : c'est un moment privilégié pour se reconnecter à soi, pour réfléchir à ce que l'on veut vraiment, et pour retrouver un équilibre qui nous permet de nous épanouir pleinement.



Mon objectif avec ce challenge est de t'offrir cette parenthèse, loin des pressions et des attentes de la société, pour que tu puisses enfin penser à toi, à tes besoins, et à ton épanouissement personnel et professionnel. Aujourd'hui, nous allons nous pencher sur les pressions sociales et les stéréotypes que nous rencontrons en tant que mamans allaitantes, et sur la manière de surmonter ces obstacles qui entravent souvent notre épanouissement.

À travers ce guide, je te partage des astuces concrètes pour dépasser ces pressions, retrouver confiance en toi, et créer un équilibre qui te permettra de t'épanouir, tant sur le plan personnel que professionnel. Parce qu'au-delà de ton rôle de maman, tu es une femme qui mérite de s'épanouir pleinement, sans te laisser freiner par les attentes et les jugements des autres. Ensemble, nous allons apprendre à transformer ces pressions en forces positives, et à trouver ce qui te fait vibrer vraiment.



· Astuce 1 : Créer des phrases affirmatives positives / Transcender les pressions

Lorsque nous sommes confrontées à des jugements ou des pressions extérieures, il est facile de les laisser s'infiltrer dans notre esprit et d'en faire des vérités. Pourtant, la plupart du temps, ces jugements ne reflètent que les insécurités, les doutes, ou les croyances des autres. L'idée de cette astuce est de reprendre le pouvoir en reformulant ces jugements en phrases positives qui nous valorisent.

Comment faire ?

À chaque fois que tu ressens une pression ou que tu entends une critique, prends un instant pour la transformer en une phrase qui t'élève. Par exemple, si quelqu'un te dit : "C'est impossible de concilier allaitement et carrière," reformule cela en : "Je suis capable de m'épanouir en tant que maman et dans ma vie professionnelle." L'objectif est de créer des affirmations qui reflètent ta force, ta capacité et ta volonté.

En pratiquant régulièrement cette reformulation, tu apprendras à ne plus laisser les jugements des autres dicter ta réalité. Tu reprendras le contrôle de ton discours intérieur et deviendras ton propre soutien, capable de voir les défis comme des opportunités de grandir et de t'épanouir.

Astuce supplémentaire : Pour ancrer ces phrases affirmatives, écris-les sur des post-it et colle-les là où tu pourras les voir régulièrement : sur ton miroir, ton réfrigérateur, ou dans ton agenda. Cela te rappellera quotidiennement ta capacité à transcender les pressions et à te recentrer sur ce qui est important pour toi.

- **Astuce 2 : S'entourer de soutien**

Être entourée de personnes bienveillantes qui nous encouragent est essentiel pour s'épanouir. L'entourage influence la façon dont nous nous percevons. Si tu te sens soutenue et écoutée, tu te sentiras plus forte pour surmonter les pressions.

Comment faire ?

- **Identifie ton cercle de soutien** : Pense aux personnes qui t'apportent de l'énergie positive et renforce ces liens.
- **Rejoins des groupes bienveillants** : Parfois, notre entourage immédiat ne suffit pas. Rejoindre des communautés de mamans ou des cercles de partage peut t'apporter le soutien dont tu as besoin.

S'entourer de soutien, c'est te donner la force de rester alignée avec toi-même.



- **Astuce 3 : Se rappeler de ses réussites**

On oublie souvent nos petites victoires du quotidien, pourtant, se rappeler de ses réussites, même les plus petites, est essentiel pour renforcer sa confiance en soi.

Comment faire ?

- **Tiens un carnet des réussites** : Chaque jour, note une ou deux choses dont tu es fière, que ce soit d'avoir pris un moment pour toi ou d'avoir relevé un défi.
- **Relis-le régulièrement** : Lors des moments de doute, relis ce carnet pour te rappeler que tu es capable de surmonter les défis.

Reconnaître ses réussites, c'est se rappeler de sa propre valeur.



Mes petites et grandes victoires :

Listes 3 moments où tu as ressentis de la fierté, que ce soit en tant que maman ou dans d'autres aspects de ta vie.

Mom'ent #1



Que vas tu faire, ou qu'as -tu fais pour célébrer ce moment ?

Mes petites et grandes victoires :

Listes 3 moments où tu as ressentis de la fierté, que ce soit en tant que maman ou dans d'autres aspects de ta vie.

Mom'ent #2



Que vas tu faire, ou qu'as -tu fais pour célébrer ce moment ?

Mes petites et grandes victoires :

Listes 3 moments où tu as ressentis de la fierté, que ce soit en tant que maman ou dans d'autres aspects de ta vie.

Mom'ent #3

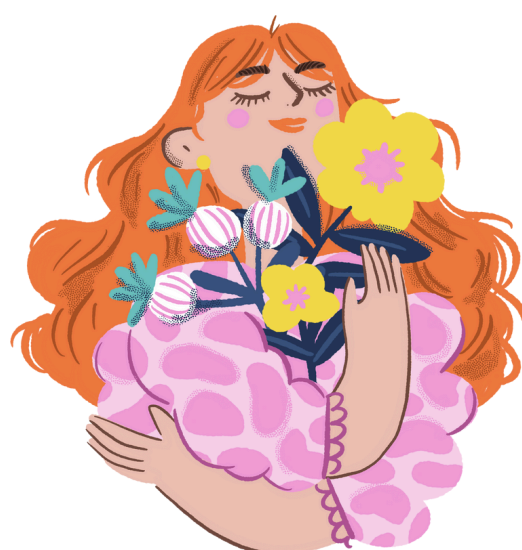


Que vas tu faire, ou qu'as -tu fais pour célébrer ce moment ?

Mes petites et grandes victoires :

Listes 3 moments où tu as ressentis de la fierté, que ce soit en tant que maman ou dans d'autres aspects de ta vie.

Mom'ent #4



Que vas tu faire, ou qu'as -tu fais pour célébrer ce moment ?

Mes petites et grandes victoires :

Listes 3 moments où tu as ressentis de la fierté, que ce soit en tant que maman ou dans d'autres aspects de ta vie.

Mom'ent #5



Que vas tu faire, ou qu'as -tu fais pour célébrer ce moment ?

- **Astuce 4 : Créer des moments de déconnexion**

Dans notre quotidien, nous sommes souvent submergées par les sollicitations. Prendre des moments de déconnexion est essentiel pour se ressourcer.

Comment faire ?

- **Choisis un moment de calme** : Éteins ton téléphone, la télé, ou toute autre distraction pendant quelques minutes. Profite de ce temps pour respirer, méditer, ou simplement savourer le silence.
- **Crée un petit rituel** : Chaque jour ou chaque semaine, consacre un moment rien qu'à toi, que ce soit un bain relaxant, une promenade, ou un instant de méditation.

Se déconnecter, c'est se permettre de se recentrer et de retrouver son énergie. Reporte toi au livret 1 pour plus d'astuces !





- **Astuce 5 : Changer de lunettes**

Parfois, il suffit de changer notre façon de voir les choses pour réussir à intégrer des moments pour soi dans notre quotidien. Il s'agit de saisir chaque opportunité, même les plus petites, pour transformer des instants ordinaires en véritables moments de bien-être.

- **Profite des moments "invisibles"** : Pendant une pause, enfile un masque de beauté, prends soin de tes pieds, ou écoute une méditation guidée pendant que tu travailles. Ces petites actions peuvent être intégrées dans ton emploi du temps sans perturber tes tâches quotidiennes.
- **Revalorise les moments d'attente** : Que ce soit en formation, en réunion, ou en transport, utilise ces moments pour te reconnecter à toi-même. Par exemple, profite de cette attente pour te masser les mains, respirer profondément, ou simplement te recentrer sur ce qui te fait du bien.

En changeant de lunettes, tu transformes chaque instant en une occasion de prendre soin de toi, même lorsque tu es occupée. C'est ainsi que tu parviens à créer un équilibre et à t'épanouir au quotidien, sans attendre d'avoir de longues plages de temps libre et seule.

· Conclusion : Prendre son envol vers l'épanouissement

En tant que mamans, il est facile de se laisser emporter par les attentes et les pressions extérieures. Mais tout au long de ce livret, nous avons exploré ensemble plusieurs astuces pour dépasser les pressions, nous reconnecter à nos besoins, et trouver des moments pour nous épanouir. Se rappeler de nos réussites, s'entourer de soutien, se déconnecter des sollicitations extérieures, ou encore transformer les jugements en phrases positives... chacune de ces astuces est une étape vers une vie plus alignée, plus sereine, et plus épanouissante.

L'invitation que je te lance aujourd'hui est simple : mets ces astuces en pratique.

Peu importe par où tu commences, l'essentiel est d'intégrer petit à petit ces moments pour toi dans ton quotidien. C'est ainsi que tu commenceras à ressentir les changements, à te recentrer, et à te reconnecter à ce qui te fait vibrer.

Rappelle-toi que tu n'es pas seule dans cette aventure. Rejoins-nous sur le groupe Instagram pour continuer à partager tes expériences, tes réussites, et tes découvertes. Ensemble, nous pourrons nous soutenir et avancer pas à pas vers notre épanouissement.

Un dernier mot d'encouragement :

Ton bien-être et ton épanouissement ne sont pas un luxe, ce sont des priorités. Tu mérites de prendre ces moments pour toi, de t'accorder de l'attention et de l'amour, et de t'épanouir pleinement en tant que femme, au-delà de ton rôle de maman. Continue à avancer avec douceur et bienveillance envers toi-même, et n'oublie jamais que tu es digne de chaque instant que tu t'offres.

Merci de faire ce chemin avec nous, et rappelle-toi : chaque petit pas compte... A pas de toa/toi 🌸



Site internet

facilitatricedallaitement.fr



Instagram

www.instagram.com/apasdemoa



Application

"apasdemoa allaitement"
disponible sur android & iphone

Plateformes et Réseaux Sociaux