

Pour toutes les mamans actives en quête de sérénité

Texte : Diane Ballonad

Illustrations : Nallee

- En France, plus des 2/3 des femmes travaillent : toutes celles qui ont des enfants sont concernées par cet ouvrage
- Des conseils utiles et concrets pour les mamans qui doivent faire deux journées en une
- Un guide essentiel pour éviter le burn-out maternel
- Un sujet dans l'actualité médiatique

« Ma mission ? Aider les mamans débordées, fatiguées ou stressées à se réapproprier leur emploi du temps et à mieux s'organiser au quotidien : prendre du temps pour elles sans culpabiliser, savoir se poser quand elles en ont besoin, prendre de la hauteur sur leur quotidien, réfléchir à leur organisation, se positionner par rapport à leurs priorités de vie... »

Mais aussi, plus concrètement, mieux gérer les "marathons" du matin et du soir, gérer ses papiers administratifs, gérer les courses et les repas, désencombrer, planifier le ménage, et surtout, surtout gérer sa petite (ou grande) tribu dans la bonne humeur !

En quelques mots, devenir une maman zen et organisée... »

Diane Ballonad

Sommaire :

- Se réapproprier son emploi du temps ;
- Savoir se poser et prendre du recul sur son quotidien ;
- Réfléchir à son organisation ;
- Poser son costume de Superwoman et déculpabiliser ;
- Alléger son agenda et simplifier sa vie autour de ses priorités ;
- Savoir dire non, poser des limites et déléguer ;
- Gérer son temps de maman comme une chef ;
- Prendre concrètement du temps pour soi ;
- Apprendre à se ressourcer et à recharger les batteries ;
- Gérer son énergie et combattre la fatigue ;
- Prévenir le burn-out maternel et mettre en place des solutions ;
- Gérer sa tribu dans la sérénité ;
- Apprendre à ralentir et à trouver son tempo giusto.



L'auteur : **Diane Ballonad** est mère de trois enfants et « mompreneuse » à Montpellier. Toutes les préoccupations, toutes les contraintes des mères actives, elle les connaît bien ! Dans le cadre de son métier de « home-organiser », elle a mis à profit ses expériences professionnelles et personnelles pour aider les mamans au quotidien. L'illustratrice : Après une formation dans le milieu de la bande dessinée, **Nallee** se lance en tant qu'illustratrice pour grands et moins grands, diffusant ses images de princesses et autres girlytudes à travers la toile.

Format : 14,5 x 21 cm
reliure brochée
192 pages
PVP TTC : 14,95€
Parution : 18 janvier 2013
Thème Dilicom : 2823
Rayon : vie quotidienne



9 782364 830486