



Trousse de Secours

Mum
“Cocotte-Minute”





Retrouve ici mes techniques Anti-Stress :

1. Recettes allégées en Stress
2. Se nourrir de bien-être



1. Recettes allégées en Stress

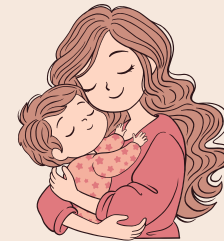
MES 6 RECETTES POUR PLUS DE SÉRÉNITÉ :

1. Décharger le mental : plus facile à dire qu'à faire, alors va consulter mes méthodes bien-être en p.3



2. Faire le minimum vital : Toi et ton enfant vous avez besoin de manger, dormir, vous laver, et le plus important, vous donner de l'amour.

Le reste peut attendre!



3. Prioriser : Identifie 3 tâches essentielles à faire par jour maximum.





4. *Accepte de réduire temporairement tes exigences (cf. recette n°2)*

5. Partage ta charge mentale :
encourager la discussion dans ton couple
ou avec ton entourage.



6. Pose-toi une Question clé : “Qui pourrait t’aider, même un peu ?”

2. Se nourrir de Bien-Être

MES MÉTHODES BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN :

1. La respiration : cohérence cardiaque (je t'explique tout ici 🖱️)

Respire juste ici

2. La méditation : je te conseille l'application "Petit Bambou" (la version gratuite suffit)



télécharge ici

3. Le Yoga : avec ou sans bébé à côté de toi, quelques postures d'étirements vont rebooster ton corps.



4. Les balades en Nature : profite-en pour porter bébé en écharpe et partager un moment câlin à 2.



5. L'écriture : dépose tes doutes, tes peurs, tes pensées du moment dans un carnet pour alléger ton mental (ex : le soir avant le coucher)

6. Le dessin : exprime en dessin tout ce que tu ressens.
Si tu es débutante un simple mandala à colorier est déjà top,
et si tu veux des idées d'art thérapie je te conseille le compte
[@lescopainszen_fr](https://www.instagram.com/lescopainszen_fr)



Bonus

> privilégie plusieurs mini-pauses dans la journée plutôt que d'attendre un long temps de répit qui est aléatoire selon les besoins de bébé.



> quand bébé dors, bien sûr que tu peux toi aussi dormir ou faire quelque chose pour toi et ton bien-être (rappel recette n°2 du vital seulement!

Mums & Co
ME 



Like



Comment



Share



Save



“

*On ne naît pas Maman,
On le devient ...*

”