famille mag x Nestlé Ricoré

Ma routine de maman

Mon petit cahier d'activités
pour des matins plus doux et des
journées qui font du bien !





1 Mon humeur du matin

Aujourd'hui, je me sens...



Au top ! | Un peu fatiguée | Motivée | Zen | À prendre avec un café

Pourquoi ?

.....

.....

Mon niveau d'énergie :



Vide — Pleine d'énergie !



Chaque matin est une nouvelle chance !

2 Mon petit-déjeuner idéal

Compose ton petit-déjeuner parfait ! Coche tes indispensables.

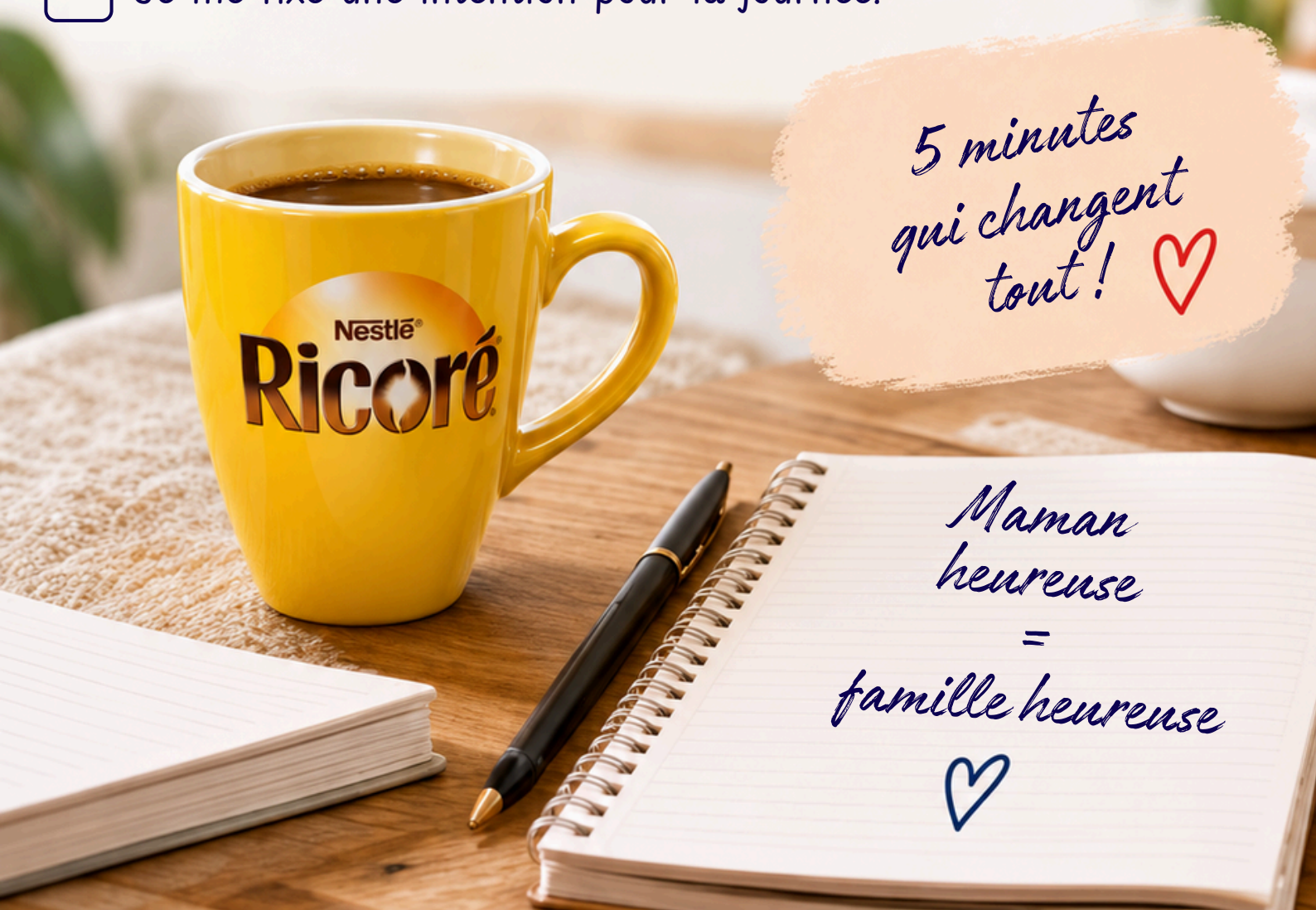
- [ ] Une boisson chaude (Une tasse de Ricoré® bien sûr !)
- [ ] Un fruit
- [ ] Une tartine
- [ ] Un produit laitier (yaourt, fromage blanc...)
- [ ] Une touche gourmande (confiture, miel, fruits secs...)
- [ ] Autre : .....



3 Le défi 5 minutes pour moi

Avant de prendre soin des autres,
je m'accorde 5 minutes rien qu'à moi.

- [ ] Je savoure ma tasse de Ricoré® encore chaude.
- [ ] Je respire profondément.
- [ ] Je ne regarde pas mon téléphone.
- [ ] Je pense à une chose positive.
- [ ] Je me fixe une intention pour la journée.



5 minutes qui changent tout !

Maman heureuse = famille heureuse

4 Ma check-list du matin

Tout pour une journée plus sereine !

Les enfants

- [ ] Réveillés et de bonne humeur
- [ ] Petit-déjeuner pris
- [ ] Habits choisis
- [ ] Cartable prêts
- [ ] Doudous / affaires



La maison

- [ ] Un minimum de rangement
- [ ] Lave-vaisselle lancé
- [ ] Poubelles sorties
- [ ] Un petit mot doux laissé

Organisation du matin = esprit plus léger !

Et moi ?

- [ ] J'ai pris mon petit-déjeuner
- [ ] J'ai bu ma tasse de Ricoré®
- [ ] Je me suis habillée
- [ ] Je me suis accordé un moment pour moi
- [ ] Je suis prête à passer une belle journée !

5 Le jeu anti charge mentale

Parmi cette liste, entoure les 3 choses vraiment indispensables aujourd'hui.

- Faire les courses
- Travailler
- Cuisiner
- Prendre du temps pour moi
- Ranger la maison
- Aider pour les devoirs
- Appeler un proche
- Faire du sport
- Lire quelques pages
- Préparer les repas
- Prendre l'air
- Dire quelque chose de gentil
- Ne rien faire !
- Avancer sur un projet perso

Tout ne doit pas être fait aujourd'hui.
L'essentiel, c'est ce qui compte vraiment !



6 Mon intention du jour

Aujourd'hui, je choisis de...

- [ ] Ralentir
- [ ] Profiter des petits moments
- [ ] Être plus bienveillante avec moi
- [ ] Déléguer
- [ ] Lâcher prise sur ce qui n'est pas essentiel
- [ ] Rire
- [ ] Prendre soin de ma santé
- [ ] Me concentrer sur ce qui me fait du bien
- [ ] Autre : .....

Se faire du bien,
n'est pas un luxe,
c'est une nécessité.





7 La pause

Un petit exercice de pleine conscience.



Pendant 3 minutes...

- Je ferme les yeux,
- Je savoure ma boisson
- Je respire
- Je me recentre
- Je souris :)

Qu'est-ce que j'apprécie dans ce moment ?

.....

.....

Une chose positive que je retiens de ce matin :

.....

.....

Ma boisson café chicorée, des moments de sérénité !

8 Ce soir, je serai fière si...

Complète cette phrase :

.....

.....

.....



Parce que chaque petite victoire compte !

Les petits matins font les grands souvenirs.

famille mag — Le magazine parentale 100% bon plan

x

Nestlé Ricoré