



Les **10 règles d'or** pour une **rentrée réussie**

1. - Décider d'entrée de jeu de **faire ce qui est possible**, pas l'inatteignable ! Ni plus, ni moins.
2. - **Prioriser** achats et inscriptions : qu'est ce qui est indispensable, qu'est-ce qui peut attendre (y compris en octobre), sans que je sois un(e) mauvais(e) mère ?
3. - **Acheter en triple** ce qui se perd vite pour ne pas réassortir les fournitures au plus mauvais moment
4. - **Déléguer** à chaque membre de la famille ce qu'il peut faire seul : timbrage des enveloppes, tri du matériel usagé, couverture des livres...
5. - Veiller à un **bon sommeil**, en s'octroyant un sas de détente chaque soir (un peu de respiration abdominale, bien allongé sur son lit) environ une demi-heure avant le coucher.
6. Une fois par semaine, **se chouchouter** avec quelque chose que l'on aime vraiment : café à une terrasse, une demi-heure de papotages avec une copine, une heure de piscine...
7. - S'inscrire à une **activité pour soi**. Une seule, mais inratable.
8. - Ecrire son code de **conduite personnel** pour l'année : ce que je veux mettre en place de façon durable (lecture, sorties...), ce que ne je ne veux plus vivre (pression, culpabilité), les bonnes habitudes que je garde, etc...
9. Mettre en place **l'équation-détente** indispensable : deux pauses détente d'une à deux minutes dans la journée (respiration ou marche en conscience) et une relaxation plus longue (15/20 mn) au moins une fois dans la semaine.
10. ...décider arrêter d'écouter les conseils des autres ! **Fiez-vous à votre intuition et faites vous confiance**. Bonne rentrée !

Vous trouverez encore bien d'autres pistes dans [La sophrologie au féminin](#) pour être une femme épanouie !

Laurence Roux-Fouillet
Sophrologue & relaxologue

La sophrologie au féminin

Laurence ROUX-FOUILLET

Presses de la Renaissance - août 2008

Vie pratique/Santé-vie de famille/Développement personnel/

Psychologie

Prix : 17 €

Format : 150x210 – 264 pages - Façonnage : Broché

ISBN : 978-2-7509-0425-8

