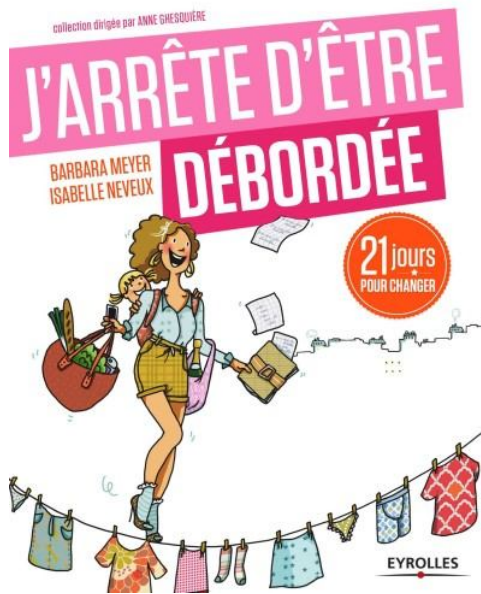


Jeudi 22 mars 2014

J'arrête d'être débordée



Après *J'arrête de râler*, dont je vous avais parlé dans le billet *Je suis râleuse... mais je me soigne !* en décembre 2011 (d'ailleurs, en me relisant, je me rends que je râle beaucoup moins qu'avant !), après *J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint)*, dont j'espère vous parler prochainement, les Editions **Eyrolles** ont eu la bonne idée de confier à Barbara Meyer, consultante en communication et coach sportif, et Isabelle Neveux, consultante en gestion de carrière, la délicate mission de concocter un programme sur mesure en 21 jours pour réussir à concilier nos multiples vies.

Pour rédiger *J'arrête d'être débordée* et concevoir ce programme, elles se sont fondées sur leur expérience de super mamans et leur vision de coachs pour partager tous leurs bons plans et nous permettre de mener de front vies personnelle, sociale et professionnelle sans rien sacrifier de nos envies et besoins.

"Sans rien sacrifier de nos envies et besoins".

Et c'est précisément pour ce dernier point que j'ai choisi de vous recommander ce livre. Non, il ne s'agit pas d'un énième livre sur l'organisation familiale. Ici, la femme est à l'honneur, et la démarche qu'elles proposent est proche de la mienne, et ce en de nombreux points.

Qu'il s'agisse de *lâcher la pression*, de *se créer une bulle de confort*, de *réinvestir son corps et son esprit*, de *se délester du trop-plein*, de *redistribuer les cartes* ou encore de *jouer avec le temps*, ce livre nous invite à abandonner nos ambitions de perfection et à apprendre à nous faire davantage confiance en nous permettant de faire le point, pour chaque étape, sur :

- ce que l'on nous impose
- ce que l'on s'impose à soi-même
- ce que l'on ne peut contrôler
- ce que l'on veut être

La lecture est facile, les exercices et les tests ludiques et stimulants, et vous découvrirez, en bonus, **le Rituel de Mademoiselle**, une poupée à découper située sur le rabat du livre. Ce personnage cartonné, que l'on peut customiser à son goût, est inspirée d'une coutume maya selon laquelle une personne qui n'arrive pas à dormir en raison de ses soucis peut confier ses inquiétudes à une poupée, confectionnée par les femmes du village. Elle place ensuite la poupée sous son oreiller et, pendant la nuit, la poupée s'empare de ses soucis et améliore son sommeil et sa clairvoyance.

La suite est à découvrir dans le livre...



Barbara Meyer est consultante en communication et coach sportif. Spécialiste du coaching au féminin et de la préparation mentale, elle allie ses deux métiers avec énergie pour enseigner et transmettre sa passion des challenges. Elle est maman de trois enfants dont des jumeaux.

Partager l'article ! J'arrête d'être débordée: Après J'arrête de râler, dor vous avais parlé ...

Share



Isabelle Neveux est consultante en gestion de carrière. Elle collabore en particulier avec le cabinet 5A Conseil, spécialiste de la gestion de carrière au féminin, où elle accompagne des femmes en quête de changement dans leur vie. Elle est maman de trois enfants.



Blog : www.jarretedetrededebordee.com

Share 2

Par Zen et Organisée ! - Publié dans : **Mamans débordées (ou pas)** - Communauté : **MAMAN S'ORGANISE !**



[Contact](#) [C.G.U.](#)

[Signaler un abus](#) [Articles les plus commentés](#)