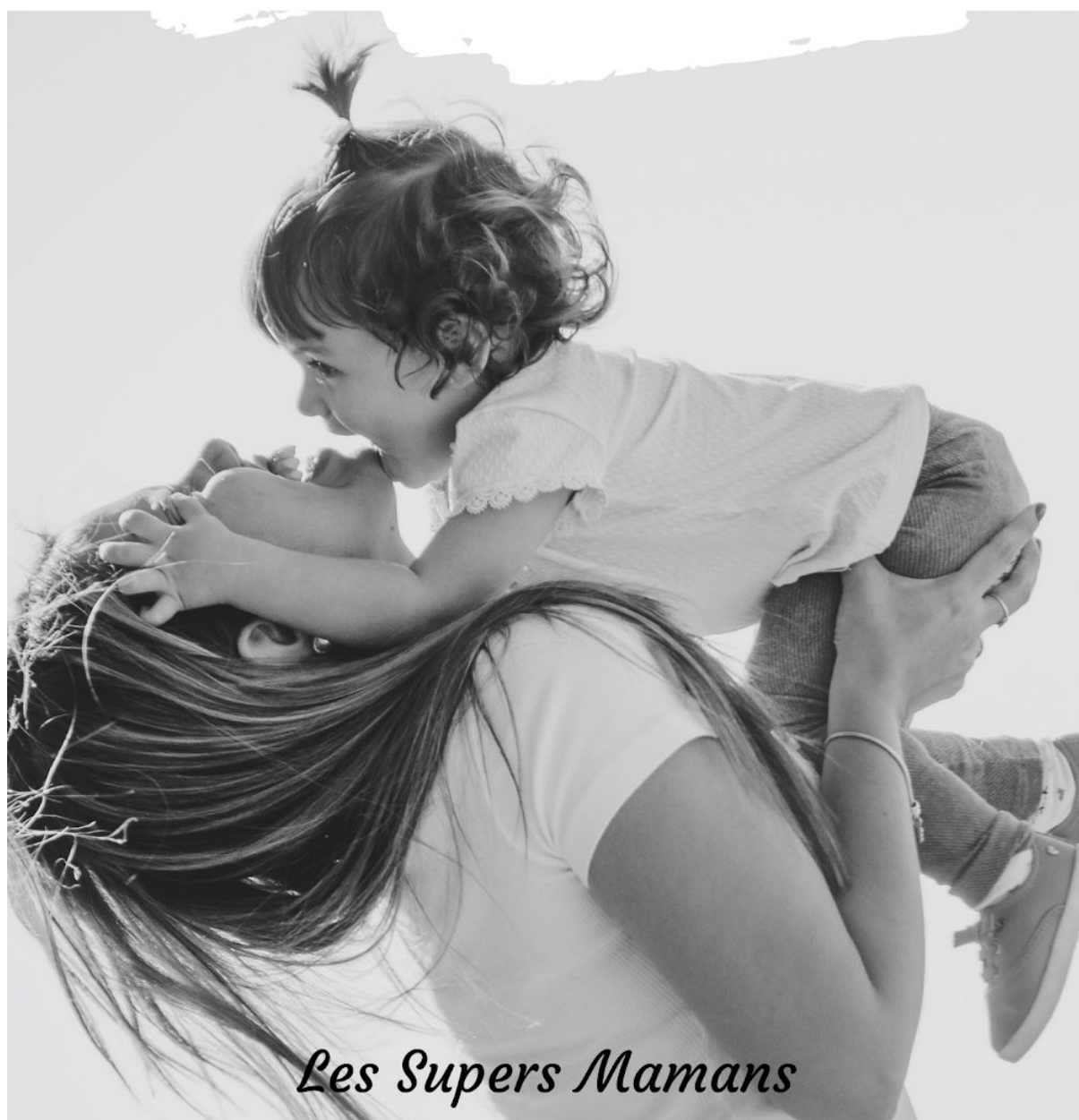


*5 Astuces en Or pour
(re)devenir Maman
Epanouie Facilement*



Les Supers Mamans

POUR BIEN COMMENCER

Vous avez envie de **vivre une vie de Super Maman épanouie** au quotidien ?

Être rayonnante, sans pression, pleine **de pep's** du matin au soir ?

Être capable de vous occuper de vos enfants, travailler, vous faire plaisir, gérer la maison, la famille, les loisirs sans être **dépassée par les événements** ?

Voici votre guide qui vous aidera à vivre un mode de vie de maman épanouie, heureuse et sereine ! Bien dans votre peau, dans votre tête, bien dans votre rôle de maman.

Découvrez rien que pour vous, 5 astuces **vitaminées** *toute simples* à mettre en place pour vous booster dans votre vie de femme et maman .

Bingo !

Votre objectif : femme épanouie, maman épanouie = enfants heureux .

D'une pierre deux coups.

Terminées les journées qui débutent déjà stressée, dont vous ne profitez pas et vos enfants non plus, dont vous ne retenez **rien** de particulier . Si ce n'est un sentiment d'impuissance , de lassitude et d'agacement.

➤ Apprenez des astuces de joie de vivre spéciales mamans empruntées aux plus grandes papesses du bien-être.

➤ Découvrez comment **développer** votre capacité à profiter des petites choses simples du quotidien avec vos enfants .

➤ Comprenez ce que vous devez **améliorer** dans votre quotidien de super maman warrior pour devenir une femme heureuse, boostée, que rien n'arrête en direction du bonheur !

Qui Suis-Je ?

Je suis Maïté Ropers, auteur du site Les Supers Mamans et de l'ebook à succès 9 kilos en 9 mois. Entrepreneur, maman, femme épanouie pleine de vie et **d'énergie**.



Mon objectif : vous accompagner pour être **bien** dans votre quotidien de "maman mais pas que".

Vous êtes enceinte ?

Je vous fournis les bases saines qui font la *différence* entre une femme enceinte surmenée et une femme enceinte épanouie



Vous êtes maman ?

Vous trouverez les astuces imparables pour faire la différence et augmenter votre niveau de bonheur pour retrouver pep's, bonne humeur et vie de famille au top .

OBJECTIF EPANOUISSEMENT

Vous savez les repérer - pas vrai ? - les étapes insidieuses qui mènent à la lassitude générale de votre vie de femme & maman .

Vous connaissez le processus qui jour après jour vous coupe du bonheur simple, d'une vie vraiment épanouie . Je le sais, vous avez bien conscience de ce qui pêche au quotidien.

Pour autant il y a fort à parier qu'une ou plusieurs étapes pour vous mener droit vers l'épanouissement vous font *défaut*.

Sans que vous en ayez forcément conscience - c'est moche, je sais.

Vous pensez pouvoir les maîtriser - quand vous aurez le temps, serez décidée, vous accorderez du temps pour vous - mais ...

En réalité une **faille** se cache quelque part .

Qui vous cloue sur place .

Aller, soyez objective , quelle étape *négligez-vous* actuellement pour retrouver le pep's d'un quotidien qui pétille ?

Quelle est cette étape qui paraît anodine, qui pourtant peut déclencher un **chaos** si elle est mal maîtrisée ?

Vous l'avez deviné ?

C'est le fait de **ne pas prendre de temps pour vous**.

Cette erreur est tragique. **Fatale**. Diabolique.

Votre point de départ pour devenir ou redevenir une femme rayonnante et épanouie passe par un *minimum* de temps pour vous. Vous êtes maman, mais pas que.

Comment voulez-vous aimer vos enfants, être présente pour eux si vous ne prenez même pas le temps de vous faire du bien à vous ?

Ce point essentiel étant mis en lumière, passons à la suite, d'accord ?

Zoom sur 5 Astuces en Or pour (re)devenir une femme et maman épanouie.



Astuce 1 - Une Organisation au Top

“Rien ne sert de courir, il faut partir à point” 🐸

Vous connaissez cet adage n'est-ce pas ?

Pour **profiter pleinement de votre vie de maman**, de vos enfants, et savourer votre casquette de femme tout commence en **amont** .

Par une organisation **efficace** .

Vous ne pouvez pas espérer éblouir par votre pep's, votre épanouissement sans une préparation préalable .

Si vous y allez au petit bonheur la chance, vous allez certainement passer des moments heureux, oui . Mais pour combien de temps ? 🍀

Cela reviendrait à nager face au courant en plein Océan Atlantique, à attendre qu'un bateau de secours vienne à vous .

Vous visualisez ?

Autrement dit : vous **perdez votre énergie** en la déployant à tout va, vous vous **épouisez** et n'êtes pas *judicieusement organisée*.

N'est-il pas préférable d'avoir votre feuille de route déjà prête à l'emploi, qui vous fera nager vent dans le dos directement vers le port accueillant le plus proche ? ...

Parfait, vous avez compris !

Donc, une vie de maman épanouie **se prépare** en amont . Je vous délivre d'ailleurs quelques conseils précis [dans cet article](#) .



Astuce 2 : L'Équilibre de la Charge Mentale

Ma suggestion pour vivre votre vie de maman épanouie : ayez un équilibre de la charge mentale , parfait pour vous laisser **profiter** aussi.

Si vous désespérez de vous morfondre et de vous plaindre, ouvrez grand vos yeux et vos oreilles .

Il s'agit de vous poser les bonnes questions, celles qui sont **essentiels** à votre bonheur .

- **Qui** fait quoi à la maison ?
- Quel type de tâches assurez-vous au quotidien ?
- Qui gère votre ou vos enfants ?
- Quel **temps libre** vous reste-t-il uniquement pour vous ?
- Avez-vous la sensation de tout prendre à votre charge , “parce que c’est plus simple ainsi” ? D’ailleurs, plus simple pour **qui finalement** ...

Pour trouver un nouvel équilibre plus épanouissant, il suffit parfois de repartir au début . A la base de votre quotidien, votre **coeur de vie** .

Ensuite, vous pourrez élargir vos horizons, mais pas tout de suite .
Donc, la base vous disais-je.

Cette fameuse **charge mentale**, c’est tout ce que vous portez au quotidien pour guider votre famille.

C’est le fameux “je dois penser à”... :

1. Amener BB1 chez le pédiatre à 17h15
2. Passer au pressing pour les chemises de chéri
3. Ai-je envoyé le TIP pour payer la facture d’eau
4. Mince, est-ce que la gamelle d’eau du chien est pleine
5. Il manque des oignons pour le plat de ce soir - penser à faire un crochet au supermarché après être allée chercher BB2 chez la nounou ...

Vous voulez faire au mieux pour votre famille. Je le sais. Je vous comprends.

Vous **préférez** porter des responsabilités supplémentaires sur votre dos pour *alléger* le quotidien de votre chéri. Par exemple.

Oôôôhhh c’est beau cette dévotion.

Vraiment.

Mais cela peut devenir dangereux. **Toxique**. Un vrai poison.

C'est insidieux, ça avance sournoisement et s'installe profondément. Comme le **virus** de la grippe pendant les vacances de Noël.

Bim !

D'un coup, clouée sur place. Alors qu'il y a eu des *signes* avant coureur ... Le nez qui coule, les yeux qui piquent, les tempes qui lancent , le frisson qui parcourt le corps.

Que se passe-t-il lorsque vous n'écoutez pas signaux ?

Je vous le donne en mille. Vous vous prenez la sentence de plein fouet.

Et cette sentence est **irrévocable** . (Oui, comme dans Koh Lanta !)

Bref, prenez le taureau par les cornes, posez-vous et ayez conscience de la charge mentale que vous assumez.

Tentez de **l'alléger**, en impliquant **davantage** votre conjoint ou des proches qui vous êtes maman solo.

Car être une femme et une maman épanouie passe par cette étape cruciale. Alléger sa charge mentale, pour de bon.

Foi de Super Maman Epanouie . 🔥



Astuce 3 : Opter pour Un Métier qui vous rend Libre

“Bonjour mon bébé, c’est maman. Je t’appelle pour te prévenir que je vais rentrer tard ce soir. Tu iras te coucher avant que je ne rentre”

Blablabla ...

Vous êtes déçue de lire cette phrase ? Moi aussi . Votre enfant encore plus.

Pour redevenir une **maman resplendissante et heureuse**, réussir à vivre d’un métier parfaitement **adapté** à ses contraintes horaires est un vrai défi. Pire que lors d’un régime miracle et drastique qui vous promet de perdre 10 kilos en 3 jours.

Bonne nouvelle.

La maternité engendre très souvent une grosse **remise en question** de sa vie professionnelle.

Vous avez bien lu, j’ai dis bonne nouvelle.

Pourquoi ?

Parce que se retrouver au pied du mur, à constater ce que l’on vit depuis des mois ou des années au travail est une **chance**.

Un trésor inestimable que de vivre **l’opportunité** de se poser les bonnes questions sur sa vie pro. Des questions telles que :

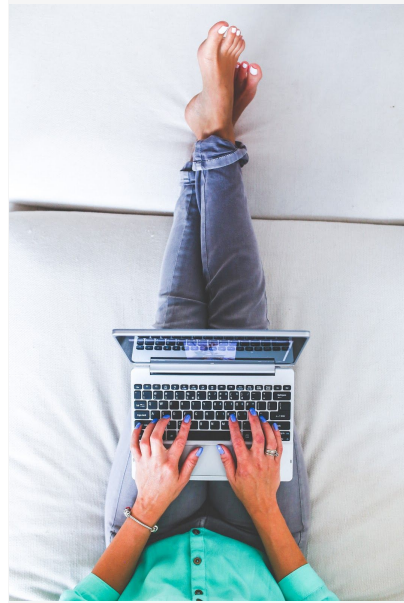
1. Suis-je heureuse dans ma vie pro ?
2. Est-ce que j’aime ce que je fais ?
3. Pourquoi je le fais ? (job alimentaire, job choisis durant les études, peur d’une reconversion)
4. Est-ce que je trouve un **sens** à mon activité pro ?
5. Est-ce que les “sacrifices” pro que je fais actuellement font le **poids** face à ma vie de famille et mon épanouissement perso ? (horaires de boulot, contraintes de transport, pénibilité du travail ...)

Vous aussi, vous l’avez remarqué, pas vrai ?

Les mamans qui semblent les plus épanouies sont celles qui ont su trouver leurs **réponses**.

Parfois, elles ont osé prendre des **risques**. Changer de voie. Pour trouver un job parfaitement adapté à leur vie de famille ... Et s’épanouir davantage.

En tête liste actuellement, on retrouve **les [métiers du web pour les mamans](#)**. Qui permettent une *autonomie* dans la gestion de son temps de travail.



Une vraie **liberté** familiale, en contrepartie d'une prise de risque : changer de job.

Je ne saurais que vous recommander de vous pencher sur le sujet si cela vous tient à coeur. Et particulièrement de jeter un oeil au métier de **rédatrice web**.

Ce n'est pas pour tout le monde, cela demande certaines qualités initiales comme l'aisance avec les mots. Mais c'est une **opportunité** de reconversion qui peut se faire tout en conservant votre emploi actuel.

Rassurant donc.

Pour en savoir plus, je vous conseille vivement de découvrir la [papesse sur le sujet , Lucie Rondelet \(cliquez ici\)](#) .

Ultra pédagogue, **experte** sur son domaine, elle a formé bon nombre de maman en quête d'un nouvel épanouissement pro.

J'ai moi-même eu l'occasion de travailler avec elle, elle est fantastique et le métier de rédacteur web est vraiment un métier encore méconnu mais parfaitement adapté pour les mamans.

Les mamans rédactrices web s'épanouissent, et je comprends parfaitement pourquoi :

- **Liberté** organisationnelle
- Epanouissement personnel et professionnel

- Développer sa curiosité sur 1000 sujets
- Autonomie
- Libérer sa créativité ...

Bref, [pour en découvrir davantage, cliquez juste ici](#) pour découvrir plus en détail cette possibilité métier.

Sinon, [cliquez ici](#) pour découvrir les 7 métiers idéaux pour les mamans.

A vos marques, prêts, savourez !



Astuce 4 : Prendre de la Hauteur sur les Difficultés

Pour vous assurer une vie quotidienne radieuse, efforcez-vous de **prendre de la hauteur sur les tracas du quotidien**.

Vous allez me dire que vous le faites probablement déjà, mais est-ce réellement le cas ?

Imaginez.

Lorsque votre chéri vous dit “J’ai une réunion de boulot qui s’éternise , tu peux aller chercher les enfants à la crèche ? !” ... Alors que c’est VOTRE soirée pour **VOUS**, comme instauré 1 fois par mois.

Quelle est votre première réaction ?

...

Vous **fulminez** n’est-ce pas ?

Vous vous sentez **floué**, lésée, indirectement. Vous répondez du *tac au tac* “TU exagères, c’est ma **seule** soirée de libre, tu ne respectes pas mes besoins ! ” et ragez, bouillonnez intérieurement .

✗ STOP ! ✗

Ce n’est *définitivement* pas la méthode qui fait mouche pour être sereine et épanouie au quotidien.

Soyez **calme**, pragmatique, acceptez le changement, et prenez de la hauteur .
Choisissez vos réactions, apprenez à **rebondir** sans vous sentir attaquée volontairement.

C’est injuste. Je le sais.

Votre moment que vous attendiez tant va vous passer sous le nez. Pour autant, en prenant de la hauteur est-ce si **grave** que cela finalement ?

Et si c’était l’occasion pour vous de changer un peu et de prévoir votre moment le lendemain ?

Est-ce que tout est si tragique, horrible, dans les situations difficiles du quotidien ?

Est-ce un drame si :

- Vous partez 5 minutes en retard le matin de votre réunion hyper importante ? - Alors que votre bébé a vraiment besoin ce matin d'un maxi câlin avant de partir.
- Vous avez essayé d'allaiter mais cette solution ne convient pas à bébé
- Votre maison n'est pas en ordre quand vous partez travailler
- Vous donnez un biberon de lait à bébé au lieu d'un plat solide le soir parce que vous n'aviez pas le temps de préparer autre chose ?

Non.

Bien sûr que non ce n'est **pas grave**. C'est uniquement *contrariant*, tout au plus.

Ce qui importe c'est vous, votre bien-être physique et mental. Et le bien-être de vos enfants !

Le reste, n'a que peu d'importance finalement.

Donc lâchez la bride et enlevez-vous la **pression**.

Vous verrez, vous me direz merci ...



Astuce 5 : Déculpabiliser de Tout

Quelle est l'étape la plus **délicate** lorsque l'on débute sa vie de maman ? Les jugements bien sûr !

Parce que les jugements et avis extérieurs vous placent dans une situation de défense, ils peuvent vous faire **douter** de vous-même et de vos choix .

Les jugements peuvent pourtant être positifs et source de **progrès** .

Vous savez quel est votre job à vous maintenant ? En tant que super maman vraiment épanouie ?

Votre job c'est de **cesser de culpabiliser**.

Vous aussi cela vous parle ?

Le fait de vous sentir **coupable** d'à peu près tout dans votre vie de femme .

Coupable de :

1. Travailler ou au contraire d'être maman au foyer
2. Ne pas allaiter
3. Sortir boire un verre avec des amies
4. Prendre 2h par semaine pour faire du sport
5. Choisir les plats industriels au lieu de cuisiner vos plats pour bébé

...

Je continue ou vous avez saisi le message ?

Arrêtez de culpabiliser pour vos choix et votre mode de vie.

Ils vous sont propre et ne regardent que vous. Pas votre voisin ni même votre mère.

Vous êtes une **super maman**, à n'en pas douter.

La seule chose sur laquelle vous pourriez culpabiliser c'est si votre vie quotidienne ne vous convient plus mais que vous ne faites pas - *pas encore* - ce qu'il faut pour y remédier.

Vous êtes diablement plus forte que vous ne le pensez.

Vous êtes extraordinairement **puissante**. Vous êtes une super maman. Vraiment.

Donc, prenez soin de vous pour mieux prendre soin de votre famille. Soyez heureuse, vous le **méritez** ...

Voilà ce qui peut faire entre vous vraiment heureuse et épanouie, et vous engluée dans un système qui ne vous convient plus.

Et maintenant ? Ne me remerciez pas ... **Appliquez !**

Vous verrez, ce n'est pas compliqué. En plus -avec le temps - ces astuces présentées ici deviendront même des automatismes.

MA PRISE DE NOTES

Prenez soin de vous, et de votre famille,

