INTRODUCTION

+25 HAPPY HOURS POUR SOI

- JOUR 7 : + 5 HH / SEMAINE PENDANT QUE LES ENFANTS S'OCCUPENT SEULS
- JOUR 6 : + 5 HH / SEMAINE PENDANT LES SIESTES
- JOUR 5 : + 7 HH / SEMAINE EN METTANT LES TECHNOLOGIES OFF
- JOUR 4 : +3 HH / SEMAINE EN DORMANT MOINS (SANS ÊTRE PLUS FATIGUÉE)
- JOUR 3 : +4 HH / SEMAINE EN CONFIANT LES ENFANTS

INTRODUCTION

- ▶ Dégager du temps pour VOUS
- ▶ Acceptons les saisons
  - ❓ êtes-vous à la maison ou pas ?
  - ❓ quels âges ont vos enfants (autonomie) ?
  - ❓ quel est votre état de fatigue ?
- ▶ Soyons prêt(e) à renoncer à certaines choses
  - ❌ s'épanouir dans une tâche
  - ❌ chercher l'état de flow
  - ❌ éviter les activités passives
- ▶ Qu'allons-nous faire de ce temps gagné ?
  - ⚠ sans objectif, ces heures sont perdues
  - un objectif pour chaque heure économisée
  - ➡ HAPPY HOURS

JOUR 1 : +1 HH/SEMAINE DANS LES TÂCHES QUOTIDIENNES

JOUR 2 : DÉVELOPPER L'AUTONOMIE DE L'ENFANT