

UN ÉTÉ LÉGER, UNE RENTRÉE ORGANISÉE !

Pour aider les parents à se ressourcer tout en préparant la rentrée en douceur.

Chers amis,

je vous souhaite la bienvenue dans votre e-book de l'été.
Je l'ai créé juste pour vous, papa ou maman, homme ou femme,
être humain avant tout.

Parce que dans notre monde actuel, nous devons répondre à beaucoup de responsabilité et que l'épuisement nous guette tous au détour du chemin, je vous propose de vivre cet été dans la douceur tout en répondant à vos responsabilités.

Je ne vous promet pas de perfection (elle n'existe pour personne) mais une petite main posé sur votre bras lorsque les choses s'emballent.

Avec amour, douceur et joie - Annabelle.



Les deux grands buts de cet été sont :

- 1. De vous dé-ten-dre et de vous reposer, beaucoup, beaucoup, beaucoup !**
- 2. D'organiser votre rentrée, pour démarrer l'année sereinement !**

Ca vous tente ? Suivez le guide!

*“Tout faire avec le coeur, dans la simplicité et la discipline.” -
Annabelle*

1. Détente et repos!

L'été est un moment à utiliser pour faire un “reset”. Il est vital, pour votre santé mentale, de réussir à vous détendre - même si vous disposez de peu de temps - afin d'être en forme, de vous sentir renouvelé, pour la rentrée.

Ce n'est qu'en allant bien vous même, (du mieux possible!) que vous pourrez guider votre famille sur la route de la vie, avec force et sérénité!



Voici des astuces pour vous permettre d'accéder à cette détente.

Rituels

“ Le plus important n'est pas le rituel mais la foi que vous mettez en lui.” - Annabelle



Chaque matin : 3 grandes inspirations au lever, les yeux fermés face au soleil.

Mantra du matin : “ Merci pour cette belle journée qui se profile devant moi. “

“ Cette journée est belle, tout va bien, je vais bien .”



Chaque soir : écrire 3 choses positives de la journée dans un carnet.

Mantra du soir : “Merci pour tout ce que cette journée m'a apportée. “

“ Je dors l'esprit serein et le coeur léger “

Vous pouvez aussi vous vider la tête en écrivant tout ce qui vous vient dans un carnet : vos joies, vos peines, vos interrogations, vos réflexions, ...

Si c'est l'organisation du lendemain qui vous inquiète, noter tout ce que vous avez à faire.
Vous pourrez ensuite vous endormir la tête plus légère.





Idées pour se faire du bien :

- Lecture d'un roman pour enfant (Le petit prince, Tistou les pouces verts, Harry Potter,)
- Bains de nature : marche pieds nus sur l'herbe ou le sable.
- Faire des journées "cool". Pas d'heure fixe pour les repas, qui se feront sous forme de pique nique/ grignotage. Aucunes activités prévues, pour que chacun puisse faire ce qui l'inspire.
- Faire une journée sans écran chaque semaine. On lit, on joue, on se balade, on dessine, on en profite pour ranger un placard ou faire un peu de tri dans les jouets.
- On se créer un joli cahier de visualisation pour notre vie de rêves. On y colle des photos de magazines, on y écrit nos citations préférées, on fait une liste de j'aimerais,
- On prend un bain, avec bougie, huiles essentielles, gommage et crème pour le corps.
- On écoute de la musique classique, et on la savoure. Le Canon de Pachelbel est idéal. A faire ne famille également!
- On se fait une petite auto-thérapie avec un bilan annuel, sur une chaise longue, en sirotant un jus de fruit ou un thé à la menthe, et un joli carnet (décidément ce carnet ...).



Cette année:

- Qu'est ce que j'ai aimé?
- Qu'est ce que je n'ai pas aimé?
- Qu'est ce que j'ai appris de la vie?
- Qu'est ce que j'ai appris sur moi même?
- Qu'est ce que j'ai compris sur chacun de mes enfants?
- Qu'est ce que j'ai compris de mon couple?

Pour l'année qui vient

- J'aimerais atteindre l'objectif de
- J'aimerais m'améliorer sur ...
- J'aimerais transmettre à mes enfants le sens de
- J'aimerais continuer de
- J'aimerais me lancer dans
- J'aimerais apprendre à ...



Idées d'Activités pour occuper les enfants .



- **Ateliers créatifs : fabriquer des marque-pages personnalisés pour la rentrée.**
- **Écrire une lettre manuscrite, ou faire un dessin, à un ami ou à un membre de la**
- **Faire des bracelets et des colliers de perles.**
- **Chasse au trésor nature : liste d'éléments à trouver lors des balades (pomme de pins, plumes, feuilles rouges, coquillages ...**
- **Cuisine traditionnelle : préparer ensemble des goûters maison (madeleines, tarte aux fruits, confitures)**
- **Faire des glaces à l'eau maison. Il vous faut du sirop + de l'eau + des moules à glaces + un congélateur!**
- **Ressortir les albums photos, ou en créer si vous n'en avez pas déjà.**
- **Durant les chaudes après-midi, regarder un vieux film ou un dessin animé, en famille, au frais.**
- **Organiser un pique nique ou un goûter (encore plus simple) au bord de l'eau (ruisseau, lac, mer) pour y tremper ses pieds comme le faisaient nos grands-parents.**
- **Jouer aux cartes : bataille, belote, Uno, Sept familles, Dobble ...**
- **Créer un cahier de souvenirs de nos vacances. Chacun le sien. On y colle les tickets d'entrée des visites, une fleur ramassée au bord d'un chemin, on raconte ce qu'on à fait, on explique ce qu'on à aimé, on dessine Les plus petits peuvent dicter leur récit à un adulte. Et on garde le cahier en question pour les prochaines vacances.**
- **On fait une peinture familiale. Il vous faut : 1 toile ou une grande feuille, de la peinture, et des pinceaux. On partage la toile, en 2,3,4 et chacun peint son petit coin. Si l'œuvre d'art familiale n'est pas très jolie, on l'affiche dans un couloir ou dans les toilettes. Ce qui compte c'est d'y mettre de l'amour et de la joie.**
- **Imprimer des mandalas pour les petits, les grands et les parents, pour un moment de détente colorée.**
- **Chaque semaine, ou chaque jour, on prend un petit moment pour dire :**

“Merci”. Merci pour le bon dessert de midi, merci pour le beau dessin de untel, merci la vie pour les jolies fleurs, ...

"Cueille le jour présent sans te soucier du lendemain." – Horace



2. Préparer la rentrée en tranquillité

Je vous recommande de ne pas attendre le dernier moment pour vous occuper des fournitures scolaires. Vous risquez de perdre tout le relâchement dont vous avez profité, en courant à la fin des vacances.

Voici un petit programme pour passer un été serein mais efficace :

Semaine 1 : Trier les anciennes affaires scolaires et les vêtements trop petits ou usés.

Semaine 2 : Faire le point sur - les fournitures que vous possédez déjà.
- les vêtements manquant pour l'automne.
- les éventuelles activités extra-scolaires de l'année.

Semaine 3 : Faire les achats de fournitures scolaires.

Semaine 4, 5 et 6 : REPOS ! On rit, on vit, on profite!

Semaine 7 : Achats des vêtements pour l'automne. Les enfants grandissent beaucoup pendant l'été, si vous souhaitez profiter des soldes en juillet prévoyez les quelques centimètres gagnés durant l'été.

Semaine 8 : Remise en ordre d'une pièce par jour, afin de commencer l'année avec un intérieur propre et rangé.

"La simplicité est la sophistication suprême." – Leonard de vinci

Pense bête

de petites actions
à mener durant l'été.

- **Trier les vêtements**
- **Lister les besoins en vêtements** pour l'automne / hiver, pour tenir jusqu'au soldes d'hiver, et idéalement jusqu'au printemps.
- **Trier les affaires scolaire** de l'année qui se termine, que pouvez-vous réutiliser?
- **Acheter les fournitures scolaires.**
- **Etiqueter** le matériel et les vêtements pour la nouvelle année.
- **Faire un stock** pour les fournitures de bases (colles, stylos bleus, gommes, feuilles ...)
- Prévoir **les tenus de sport** : une paire de basket et un pantalon minimum.
- Prévoir **les sacs de rechange** pour les petits de crèche et de maternelle.
- Faire **le menu** pour l'automne ou pour 4/8 semaines à renouveler, puis les listes de courses.
- **Préparer votre agenda**, en y inscrivant les dates des vacances scolaires, des prochains rendez-vous importants à prendre : dentiste, contrôle technique de la voiture, entretien de la chaudière, ...
- **Etablissez votre budget** mensuel et annuel pour l'année scolaire.

Faire des économies

Mes petites astuces

- Réutiliser les vêtements des grands (des cousins, des amis) pour les plus jeunes (à condition qu'ils soient en bon état et pas trop démodés).
- Acheter d'occasions, sur Vinted, Leboncoin, en ressourcerie, aux bourses aux vêtements.
- Acheter en lot, en soldes, à l'avances, les articles de bases qui serviront forcément .
- Transformer les pantalons troués aux genoux en short. Même une couturière débutante peut le faire.
- Acheter peu et laver souvent.
- Frotter les taches, recoudre les trous, recoller les semelles plutôt que de jeter.
- Uniformiser les couleurs de la garde robe pour qu'une grande parties des hauts se marient avec une grande partie des bas. ➡ Le bleu marine va avec tout et c'est chic!
- Préférez une seule bonne paire de chaussure par saison, confortable et sobre, plutôt que plusieurs à la mode, de moins bonne qualité qui n'iront pas avec tout.

Parce que bouger , c'est important!

L'activité physique est essentiel à notre bonne santé corporel mais aussi émotionnelle et mentale. Et si c'est vrai pour nous les adultes, ça l'est également pour les enfants!
Alors cet été, on bouge!

Comment se mettre en mouvement avec des enfants?

Les 2 minutes : régler votre timer sur 2 minutes et bouger ! Juste deux petites minutes sur les 1440 de votre journée! Dans la salle de bain, dans la cuisine pendant que le café coule, pendant qu'ils pataugent dans leur bain, ...

On lève les bras en balançant le poids de notre corps d'un coté puis de l'autre.

On fait 5 squats.

On fait des rotations avec le haut du corps sans bouger le bassin.

On prend appuie sur une jambe et on lève l'autre en diagonal, 10 fois de chaque côté.

On imagine qu'une petite vague s'enroule en bas de notre ventre tout en expirant par lentement par la bouche puis on relâche, à faire 3 fois par jour, ça muscle le périnée et le bas du ventre (idéal pour perdre la petite bouée).

Voilà , vos deux minutes sont terminées, envie de continuer ? Allez-y!

Mettez votre musique qui bouge préférée et dansez maintenant!

Ajouter deux minutes supplémentaire au timer et étirez vous!

Les bras, les jambes, le dos, le bassin, la nuque. Et on souffle! On relâche la tension.

Comment vous sentez-vous maintenant?

Rien qu'avec ces deux, quatre ou six petites minutes par jour vous pouvez redessiner votre corps, le renforcer et surtout vous sentir mieux!



Parce que bouger , c'est important!

Vos enfants vous sollicitent? Faites les exercices suivants avec eux.

L'échelle. On imagine qu'on grimpe une échelle jusqu'au plafond, on s'étire, on cherche à monter le plus haut possible. Puis on se dégonfle tout d'un coup en expirant fort, comme un ballon qui se dégonfle, pour terminer accroupie. Surjouez l'exercice, profitez-en pour faire le pitre, vos enfants vont adorer!

La position de l'oeuf. On se met à genoux, on s'assoie sur nos talons, puis on bascule le haut du corps vers l'avant, le front touche le sol et on laisse les bras le long du corps. On reste ainsi quelques petites minutes, on souffle, on se détend et on se reconforte soi même.

Musique! On met la chanson de l'été et on danse tous ensemble! On rit, on s'amuse , ça finit parfois en bataille/guillis/calin. Et qu'est ce que ça fait du bien!

Tout le monde dehors! On va se balader, on joue au ballon, aux jeux de raquette, on fait une petite course : le premier arrivé à l'arbre! Courrez avec eux, bouger, riez, c'est bénéfique pour votre corps, votre moral et vos enfants seront contents que vous participiez activement à leur jeux. Une demi-heure suffit. Vous vous serez dépensé, vous aurez accordé à vos enfants le temps et l'attention qu'ils réclamaient. Ils seront plus enclin à vous laisser un peu de répit.



"Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles." – Oscar Wilde

Vous avez bien préparé la rentrée pour vos enfants. Et pour vous? Et oui, pour une famille épanouie, il est important que VOUS, papa et maman, vous alliez bien!

Votre liste:

- Un super agenda, pratique et joli.
- Un frigoblock ou un planeur mural, pour que toute la famille voit facilement les rendez-vous. Ma petite astuce 🖱️ préférez-le mensuel, plutôt qu'hebdomadaire, vous vous organiserez plus facilement, en ayant une vue d'ensemble sur le mois.
- Un cahier pour faire la liste de ce que vous avez à faire dans la journée, sauf si votre agenda est suffisamment grand pour ça.
- Un cahier spécial pour faire vos comptes. Et oui, c'est important! Ou des pages dédiées à ce sujet dans votre agenda.
- Quelques tenues dans lesquelles vous vous sentez bien pour les prochains mois, manteaux, chaussures et sac à main compris.

Conclusion

Chers amis, l'été est là pour vous reconnecter à l'essentiel : à vous, à vos enfants, à vos projets, à vos espoirs.

Ce que vous sèmerez cet été, dans la joie et la légèreté, fleurira tout au long de l'année



Votre cadeau BONUS pour bien démarrer l'année ! - 30% sur votre prochaine consultation de coaching, soin énergétique, ou aide à l'organisation - c'est vous qui choisissez !

Soit 42€ la séance d'une heure contre 60€ en temps normal!

Comment en profiter?

1. Rendez-vous sur maisonhosanna.com
2. Réserver votre créneau (si vous ne trouvez pas de date qui vous convienne , envoyez moi un mail à maisonhosanna@gmail.com).
3. Réglez votre séance d'une heure dans la boutique en ligne en ajoutant le code **EBOOK25** pour bénéficier des 30% de réduction offert.

♥ Avec amour - Annabelle ✨