

Pour parents débordés et en manque d'énergie



Par Francine Ferland

DOC | *audiobook | ebooks | Download
PDF | ePub



Détails sur le produit Rang parmi les ventes : #221121 dans eBooksPubli le: 2011-09-29 Sorti le: 2012-02-15 Format: Ebook Kindle

[Download ebook] Pour parents débordés et en manque d'énergie

Par Francine Ferland : Pour parents débordés et en manque d'énergie before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Pour parents débordés et en manque d'énergie:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'auteur Les parents sont souvent débordés fatigués en manque d'énergie. Concilier le travail l'éducation des enfants la vie familiale sociale et personnelle ce n'est pas une mince affaire ! Comment aider tous ces parents qui ont du mal trouver leur place dans leur quotidien surchargé et réussir tout faire sans y laisser leur peau ? Le livre propose divers moyens et stratégies qui aideront chacun : organiser ses activités pour se simplifier la vie; gérer son énergie pour être moins fatigué; apprendre composer avec le stress; vivre pleinement le moment présent avec humour et le sourire aux lèvres; rester zen dans le quotidien avec ses enfants; penser soi et son couple; retrouver le plaisir d'être parent. lire absolument par tous les parents et tous ceux qui veulent vivre différemment la course effrénée qu'ils mènent contre le temps ! Extrait Ayant-propos : Il y a quelques années, j'ai écrit un livre pour les parents d'enfants qui présentent une déficience physique ou intellectuelle. J'y suggérais notamment des solutions pour contrer deux problèmes importants et fréquents chez ces parents : le manque de temps et le manque d'énergie. En y regardant de plus près, je me suis rendue

compte que ces besoins sont aussi présents chez l'ensemble des parents d'aujourd'hui. Le présent ouvrage s'appuie en bonne partie sur des principes utilisés en ergothérapie pour les patients qui doivent apprendre gérer leur énergie et revoir leurs activités afin de les rendre plus faciles et agréables. Ces principes peuvent aider toute personne à améliorer son quotidien et en retirer davantage de satisfaction. À mon avis, les parents de jeunes enfants peuvent en bénéficier de façon particulière, eux qui vivent avec encore plus d'acuité le débordement et le manque d'énergie au quotidien. Ce livre a été écrit avec une économie de mots pour que, malgré un horaire chargé et une énergie limitée, vous ayez et preniez le temps de le lire. Bonne lecture !

Présentation de l'auteur

Les parents sont souvent débordés, fatigués et manquent d'énergie. Concilier le travail, l'éducation des enfants, la vie familiale, sociale et personnelle, ce n'est pas une mince affaire ! Comment aider tous ces parents qui ont du mal à trouver leur place dans leur quotidien surchargé et réussir tout faire sans y laisser leur peau ? Le livre propose divers moyens et stratégies qui aideront chacun : organiser ses activités pour se simplifier la vie ; gérer son énergie pour être moins fatigué ; apprendre à composer avec le stress ; vivre pleinement le moment présent avec humour et le sourire aux lèvres ; rester zen dans le quotidien avec ses enfants ; penser soi et son couple ; retrouver le plaisir d'être parent. À lire absolument par tous les parents et tous ceux qui veulent vivre différemment la course effrénée qu'ils mènent contre le temps !