

# Education au Développement Personnel

## 7 actions à mettre en place pour votre épanouissement et celui de vos enfants

### 1. Instaurer des rituels quotidiens

« Il faut 21 jours au cerveau pour faire d'une action répétée chaque jour, une habitude de vie ».

#### L'objectif du rituel :

Donner des repères, prendre de bonnes habitudes pour votre corps et votre esprit.

#### Pour vos enfants :

Le rituel doit être considéré comme un jeu et non une contrainte. Le rituel pourra évoluer en fonction de l'âge de l'enfant. La lecture du soir est le premier rituel que nous inculquons dès le plus jeune âge.

#### Quelques idées faciles à mettre en place pour vous et/ou pour les enfants :

- \* Un verre d'eau tiède citronné chaque matin.
- \* La méditation : 5 minutes de relaxation pour commencer, qui évoluera en méditation avec le temps.
- \* Les kifs : chaque jour raconter ses 3 kifs (3 moments de bonheur, de plaisir vécus dans la journée).
- \* La lecture : 10 minutes de lecture le soir au

BOOSTER N°1	
10 minutes de lecture par jour (minimum)	
<b>OBJECTIF :</b> On ne veut rien de précis, lecture est essentielle !! Il s'agit d'ouvrir et de lire [...] quelques pages d'un livre tous les jours. On ne parle pas ici de romans, bandes dessinées ou magazines people, mais bien de livres enrichissants, tous domaines confondus (développement personnel, finances, santé, bien-être, management, marketing, communication, gestion, organisation...) Il existe grand nombre d'ouvrages accessibles, synthétiques et faciles à lire... y compris pour les débutants !! Pas forcément des « pavés de 200 pages » ! On présente le livre juste avant de dormir, au moment du coucher. Pourquoi ? • Pour le mettre dans de bonnes dispositions pour ce nuit suivante. • Pour rappeler les axes en discutant des autres lectures (PC, MBA, tablette...) • Pour apporter une note de bien-être et d'épanouissement après une journée de travail. • Parce que notre cerveau est actif pendant que nous dormons et qu'il médite sur les dernières choses faites avant de se coucher. Mémo tout ça !! Le matin sur nos lectures antérieures plus que sur les dernières celles-ci diffusées à la télé ! Accessible à tous, ce 10 minutes de lecture se fait pas le soir à table et que ça ne représente que 5 ou 7 pages d'un bouquin.	
<b>MOYEN / PREVOIR :</b> 10 minutes minimum	<b>ATTITUDE / PERSONNEL :</b> TOUTE les nuits, au coucher
<b>AVANTAGES / BÉNÉFICES :</b> • C'est facile • Une habitude facile	<b>CONSEILS :</b> • Un environnement à la bibliothèque pour être parfait pour faire des acquisitions et vous aider l'attente acquisition • Lire • Lire, notamment pour nous, le blog d'Édith Repost : <a href="https://www.instagram.com/edith.blog/">https://www.instagram.com/edith.blog/</a>
<b>REQUIS :</b> • Couverture d'après • Engagement, apprentissage, formation • Accéder à des centaines d'ouvrages de travail et de développement personnel	<b>CONCERNÉS :</b> • De façon à lire pour ceux qui n'aiment pas • Trouver de bons livres à lire • Surtout qualité • Et d'abord de s'immerger sur son livre !

Pour plus d'idées, de détails, retrouvez nos fiches booster en cliquant [ici](#)

### 2. Développer la communication

#### L'objectif de la communication :

Favoriser vos relations personnelles, professionnelles et familiales.

La communication peut se faire à l'oral, à l'écrit, mais aussi par la gestuelle.

#### Pour vos enfants :

La communication est essentielle pour les enfants. Offrir des temps d'échanges aux enfants, c'est leur permettre de s'ouvrir, de prendre confiance en eux, d'assumer leurs choix.

#### Quelques idées faciles à mettre en place pour vous et/ou pour les enfants :

- \* Instaurer des moments d'échanges privilégiés en famille ; réunion famille (1 fois par semaine) ou rendez-vous à deux.
- \* Faire participer les enfants à la vie de la maison, les impliquer. leur demander leur avis,

- \* Chaque soir, demander aux enfants de raconter leur journée.
- \* Tenir un cahier de gratitude
- \* Ecrire une lettre par an à ses enfants



Retrouvez nos fiches booster en cliquant sur [le lien](#)

### 3. Identifier vos rêves

Arrivé à l'âge adulte, il est très difficile de continuer à rêver !! Ancrer dans une réalité parfois pesante, nous n'osons pas nous laisser aller à la rêverie...

#### L'objectif du rêve :

Le rêve développe la motivation individuelle ou collective. S'autoriser à rêver c'est garder son âme d'enfant !!

#### Pour vos enfants :

La notion de rêve est très présente chez l'enfant. Elle lui permet de se projeter.



#### Quelques idées faciles à mettre en place pour vous et/ou pour les enfants :

- \* Avoir des rêves à court terme, à moyen terme et à long terme.
- \* Dater vos rêves. Un rêve qui porte une date devient un objectif de vie !
- \* Avoir des rêves individuels et/ou communs à tous les membres de la famille.
- \* Afficher vos rêves à la vue de tous. Consulter la fiche booster en cliquant sur [ce lien](#) !

### 4. Jouer

#### L'objectif du jeu

Outil intergénérationnel au service de notre épanouissement et de nos apprentissages, il est essentiellement fédérateur de lien social.

#### Pour vos enfants :

Le jeu fait partie intégrante de l'univers de l'enfant. C'est un moyen d'expression et de communication privilégié pour eux !!

---

**« Le jeu est la forme la plus élevée de la recherche. »**  
**Albert Einstein**

---



#### Quelques idées faciles à mettre en place pour vous et/ou pour les enfants :

- \* Lancer vous des défis : un jeu drôle où chacun peut participer. Chaque soir, une personne lance un défi aux autres par exemple !!
- \* Jeux de cartes, de société... octroyez-vous des instants jeu en famille.
- \* Pourquoi ne pas inventer vos propres jeux :)

## 5. Lâcher prise

### L'objectif du lâcher-prise:

Accepter que tout ne soit pas parfait, que vous ne soyez pas parfait !!

Accepter que les autres fassent différemment de vous.

### Pour vos enfants :

Arrêter de leur dire NON !!

Les laisser faire/vivre leurs propres expériences. Les laisser apprendre de leurs erreurs !!

### Quelques idées faciles à mettre en place pour vous et/ou pour les enfants :

- \* S'octroyer des journées où tout est permis (pour vous comme pour les enfants !!!)
- \* Distribuer des jokers aux enfants :
  - Journée OUI (vous dites oui à tout !)
  - Je ne vais pas à l'école aujourd'hui
  - Papa et maman ne travaillent pas aujourd'hui
  - Je regarde la télé tard ce soir
  - ...

Retrouver notre vidéo

« Joker » en cliquant sur l'image ci-dessous :



## 6. Initier des changements

### L'objectif du changement :

Oser vivre la vie de ses rêves, c'est prendre ses propres décisions, suivre sa propre direction.

### Pour vos enfants :

Initier vos enfants aux changements, c'est leur permettre de grandir, de s'épanouir. C'est leur donner les clés pour leur apprendre à être différents, à vivre selon leurs envies.

Le changement, c'est l'occasion de développer leur libre-arbitre.

### Quelques idées faciles à mettre en place pour vous et/ou pour les enfants :

- \* Ne pas suivre le troupeau, oser être une « vache violette » !!
- \* Assumer vos choix, oser dire les choses comme vous les pensez.
- \* Suivre sa route, ne pas se laisser influencer.
- \* **Télécharger gratuitement notre ebook « Vivez l'aventure de votre vie » en cliquant sur [le lien](#) !!**



Retrouvez-nous sur le web : <http://aventuresdenotre vie.com>

Egalement sur notre [chaîne Youtube](#)

## 7. Apprendre, toujours et encore apprendre...

### L'objectif de la formation :

Apprendre, c'est développer ses compétences, ses connaissances, son expertise.

Apprendre, c'est savoir se remettre en question, s'améliorer.

### Pour vos enfants :

Apprendre fait partie de leur quotidien, l'école leur apporte les enseignements de base.

Apprendre en dehors de l'école, c'est développer son sens critique, c'est découvrir et s'ouvrir au monde.

### Quelques idées faciles à mettre en place pour vous et/ou pour les enfants :

- \* Lire 10 minutes chaque soir avant de dormir.
- \* Participer à des groupes de réflexion, type Mastermind.
- \* Voyager est un excellent moyen d'apprendre !
- \* Utiliser internet et les réseaux sociaux pour apprendre (webinaire, formations, vidéos, blogs...).
- \* Passer à l'action, expérimenter par soi-même, faire des erreurs.

## Osez le changement... Vivre la vie de ses rêves



**Stef & Mag Samsenie**

Stef et Mag, en couple depuis 19 ans déjà... Des caractères bien trempés, mais très différents !! Sur le papier notre couple est improbable... Stéphane avec son côté conservateur, structuré ; Magali plus impulsive, créative. Les principaux fondements de notre couple sont sans doute notre complémentarité, notre complicité et les épreuves de la vie que nous avons traversées !

Depuis longtemps, une envie commune : développer et partager un projet professionnel.

On cherchait une idée qui nous permette de travailler ensemble, sur un sujet qui nous passionnait et pour lequel nous avons une certaine expertise... Une activité en plus de nos activités respectives, qui ne devait pas perturber notre équilibre familial... De surcroît un projet épanouissant pour nous et pour nos enfants !!

Nos enfants... la voilà l'idée !! C'était devant nous, comme une évidence. Nos aventures de parents, de couple, nos enfants, leur éducation, leur bien-être, leur épanouissement et le nôtre... le projet était trouvé, le blog « [Aventures de Notre Vie](http://aventuresdenotrevie.com) » venait de voir le jour !!

Retrouvez-nous sur le web : <http://aventuresdenotrevie.com>

Egalement sur notre [chaîne Youtube](#)