



## **Envie d'être zen et organisée ? : Un guide essentiel pour éviter le burn-out maternel (FEMMES ACTIVES)**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Envie d'être zen et organisée ? : Un guide essentiel pour éviter le burn-out maternel (FEMMES ACTIVES)

*Diane Ballonad Rolland*

**Envie d'être zen et organisée ? : Un guide essentiel pour éviter le burn-out maternel (FEMMES ACTIVES)** Diane Ballonad Rolland

 [Télécharger Envie d'être zen et organisée ? : Un guide e ...pdf](#)

 [Lire en ligne Envie d'être zen et organisée ? : Un guide ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Envie d'être zen et organisée ? : Un guide essentiel pour éviter le burn-out maternel (FEMMES ACTIVES) Diane Ballonad Rolland**

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

**En France, plus des 2/3 des femmes travaillent : toutes celles qui ont des enfants sont concernées par cet ouvrage**

« Ma mission ? Aider les mamans débordées, fatiguées ou stressées à se réapproprier leur emploi du temps et à mieux s'organiser au quotidien : prendre du temps pour elles sans culpabiliser, savoir se poser quand elles en ont besoin, prendre de la hauteur sur leur quotidien, réfléchir à leur organisation, se positionner par rapport à leurs priorités de vie... Mais aussi, plus concrètement, mieux gérer les “marathons” du matin et du soir, gérer ses papiers administratifs, gérer les courses et les repas, désencombrer, planifier le ménage, et surtout, surtout gérer sa petite (ou grande) tribu dans la bonne humeur !

En quelques mots, devenir une maman zen et organisée... » Diane Ballonad

**Des conseils utiles et concrets pour les mamans qui doivent faire deux journées en une**

EXTRAIT

« Maman est trop pressée ! »

Connaissez-vous cette petite histoire joliment intitulée *Maman est trop pressée*, dans laquelle la maman du petit Ivan court tout le temps, chaussée de ses baskets supersoniques pour aller encore plus vite, au point de s'emmêler les pinces (en embrassant le directeur d'école au lieu de son fils le matin) et d'oublier les choses essentielles comme embrasser ou câliner Ivan, en lui disant à longueur de journée « Pêche-toi, Pêche-toi ! » (plus rapide à dire que « Dépêche-toi ! »), jusqu'à ce qu'Ivan « tombe malade de lenteur » ?

Cette fable moderne qui, je vous rassure, finit bien, est tirée du précieux livre *Cent histoires du soir* (éditions Marabout, 2005) de Sophie Carcain. Je la lisais très souvent à mes deux premiers enfants, à leur demande, au moment du coucher. Ils avaient respectivement 7 et 4 ans. Et je dois avouer, sans trop pouvoir l'expliquer, que c'était l'une de leurs histoires préférées (?), mais que sa lecture finissait toujours par me culpabiliser un peu...

À PROPOS DES AUTEURS

**Diane Ballonad** est mère de trois enfants et « mompreneuse » à Montpellier. Toutes les préoccupations, toutes les contraintes des mères actives, elle les connaît bien ! Dans le cadre de son métier de « home-organiser », elle a mis à profit ses expériences professionnelles et personnelles pour aider les mamans au quotidien.

Après une formation dans le milieu de la bande dessinée, **Nallee** se lance en tant qu'illustratrice pour grands et moins grands, diffusant ses images de princesses et autres girlytudes à travers la toile.

Présentation de l'éditeur

**En France, plus des 2/3 des femmes travaillent : toutes celles qui ont des enfants sont concernées par cet ouvrage**

« Ma mission ? Aider les mamans débordées, fatiguées ou stressées à se réapproprier leur emploi du temps et à mieux s'organiser au quotidien : prendre du temps pour elles sans culpabiliser, savoir se poser quand elles en ont besoin, prendre de la hauteur sur leur quotidien, réfléchir à leur organisation, se positionner par rapport à leurs priorités de vie... Mais aussi, plus concrètement, mieux gérer les “marathons” du matin et du

soir, gérer ses papiers administratifs, gérer les courses et les repas, désencombrer, planifier le ménage, et surtout, surtout gérer sa petite (ou grande) tribu dans la bonne humeur !

En quelques mots, devenir une maman zen et organisée... » Diane Ballonad

## **Des conseils utiles et concrets pour les mamans qui doivent faire deux journées en une**

### EXTRAIT

« Maman est trop pressée ! »

Connaissez-vous cette petite histoire joliment intitulée *Maman est trop pressée*, dans laquelle la maman du petit Ivan court tout le temps, chaussée de ses baskets supersoniques pour aller encore plus vite, au point de s’emmêler les pinceaux (en embrassant le directeur d’école au lieu de son fils le matin) et d’oublier les choses essentielles comme embrasser ou câliner Ivan, en lui disant à longueur de journée « Pêche-toi, Pêche-toi ! » (plus rapide à dire que « Dépêche-toi ! »), jusqu’à ce qu’Ivan « tombe malade de lenteur » ?

Cette fable moderne qui, je vous rassure, finit bien, est tirée du précieux livre *Cent histoires du soir* (éditions Marabout, 2005) de Sophie Carcain. Je la lisais très souvent à mes deux premiers enfants, à leur demande, au moment du coucher. Ils avaient respectivement 7 et 4 ans. Et je dois avouer, sans trop pouvoir l’expliquer, que c’était l’une de leurs histoires préférées (?), mais que sa lecture finissait toujours par me culpabiliser un peu...

### À PROPOS DES AUTEURS

**Diane Ballonad** est mère de trois enfants et « mompreneuse » à Montpellier. Toutes les préoccupations, toutes les contraintes des mères actives, elle les connaît bien ! Dans le cadre de son métier de « home-organiser », elle a mis à profit ses expériences professionnelles et personnelles pour aider les mamans au quotidien.

Après une formation dans le milieu de la bande dessinée, **Nallee** se lance en tant qu’illustratrice pour grands et moins grands, diffusant ses images de princesses et autres girlytudes à travers la toile.

#### Biographie de l’auteur

L’auteur : Diane Ballonad est mère de trois enfants et « mompreneuse » à Montpellier. Toutes les préoccupations, toutes les contraintes des mères actives, elle les connaît bien ! Dans le cadre de son métier de « home-organiser », elle a mis à profit ses expériences professionnelles et personnelles pour aider les mamans au quotidien. Ses blogs : <http://www.zen-et-organisee.com/> et

<http://www.zen-et-organisee-dansmaviepro.com/>

L’illustratrice : Après une formation dans le milieu de la bande dessinée, Nallee se lance en tant qu’illustratrice pour grands et moins grands, diffusant ses images de princesses et autres girlytudes à travers la toile.

Download and Read Online Envie d’être zen et organisée ? : Un guide essentiel pour éviter le burn-out maternel (FEMMES ACTIVES) Diane Ballonad Rolland #TP2GU4ZWV87

Lire Envie d'être zen et organisée ? : Un guide essentiel pour éviter le burn-out maternel (FEMMES ACTIVES) par Diane Ballonad Rolland pour ebook en ligne  
Envie d'être zen et organisée ? : Un guide essentiel pour éviter le burn-out maternel (FEMMES ACTIVES) par Diane Ballonad Rolland  
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres  
Envie d'être zen et organisée ? : Un guide essentiel pour éviter le burn-out maternel (FEMMES ACTIVES) par Diane Ballonad Rolland à lire en ligne.  
Online Envie d'être zen et organisée ? : Un guide essentiel pour éviter le burn-out maternel (FEMMES ACTIVES) par Diane Ballonad Rolland ebook  
Téléchargement PDF  
Envie d'être zen et organisée ? : Un guide essentiel pour éviter le burn-out maternel (FEMMES ACTIVES) par Diane Ballonad Rolland Doc  
Envie d'être zen et organisée ? : Un guide essentiel pour éviter le burn-out maternel (FEMMES ACTIVES) par Diane Ballonad Rolland Mobipocket  
Envie d'être zen et organisée ? : Un guide essentiel pour éviter le burn-out maternel (FEMMES ACTIVES) par Diane Ballonad Rolland EPub

**TP2GU4ZWV87TP2GU4ZWV87TP2GU4ZWV87**