



Un coin paisible

Créer un espace bien à soi

Objectif : Désignez un endroit chez vous pour vous reposer, vous calmer ou simplement vous détendre avec l'enfant ou individuellement.

[Astuce] : Essayez de rendre l'endroit confortable : mettez-y des livres, une couverture ou une petite plante.

Pourquoi? Avoir un coin bien à soi permet de réduire son stress, d'être plus heureux ou heureuse, en meilleure santé et plus efficace. Le but ultime est de concilier le travail, la famille, les enfants, la détente et les loisirs pour avoir une vie équilibrée.