

Astuce pour mieux vivre la météo intérieure !

Bonjour à toi, cher parent, Je suis vraiment contente que tu prennes quelques minutes de ton temps précieux pour me lire. Concilier ton travail, ta vie de famille, la routine quotidienne... Ouf ! Ça fait beaucoup sur tes épaules.

Le stress monte souvent en toi. Et ce qui t'attriste, c'est que cette situation affecte tes enfants, et l'ambiance générale à la maison.

Moi aussi j'ai essayé d'être un parent parfait. Celui qui arrive à tout faire, avec le sourire. Mais la réalité (on le sait bien), c'est que ce parent-là n'existe pas. Et parfois, qu'on le veuille ou non, on explose !

Aujourd'hui, je t'offre une méthode toute simple pour mieux vivre et exprimer tes émotions. Parce que c'est d'abord en prenant soin de toi que tu pourras donner le meilleur à tes enfants. Il n'y a rien d'égoïste là-dedans, crois-moi !

Cette méthode s'appelle La météo intérieure. Je l'ai testée auprès de centaines d'enfants au fil des années. Et je t'assure qu'elle est tout aussi efficace pour nous, les adultes.

Qui sait, lorsque tu l'auras bien pratiquée, peut-être l'enseigneras-tu à ton enfant ? Quel beau cadeau ce serait de lui apprendre à être à l'écoute de ses émotions !

J'espère que cela t'aidera. N'hésite pas à m'en donner des nouvelles !

De plus, juste ici en dessous, je t'offre gratuitement un mandala de la météo intérieure afin de mettre en pratique les quelques astuces présentés dans cette vidéo. N'hésite pas à me contacter pour découvrir davantage mes offres de formation et le matériel pédagogique !

Manon Jean auteure et fondatrice de La météo intérieure

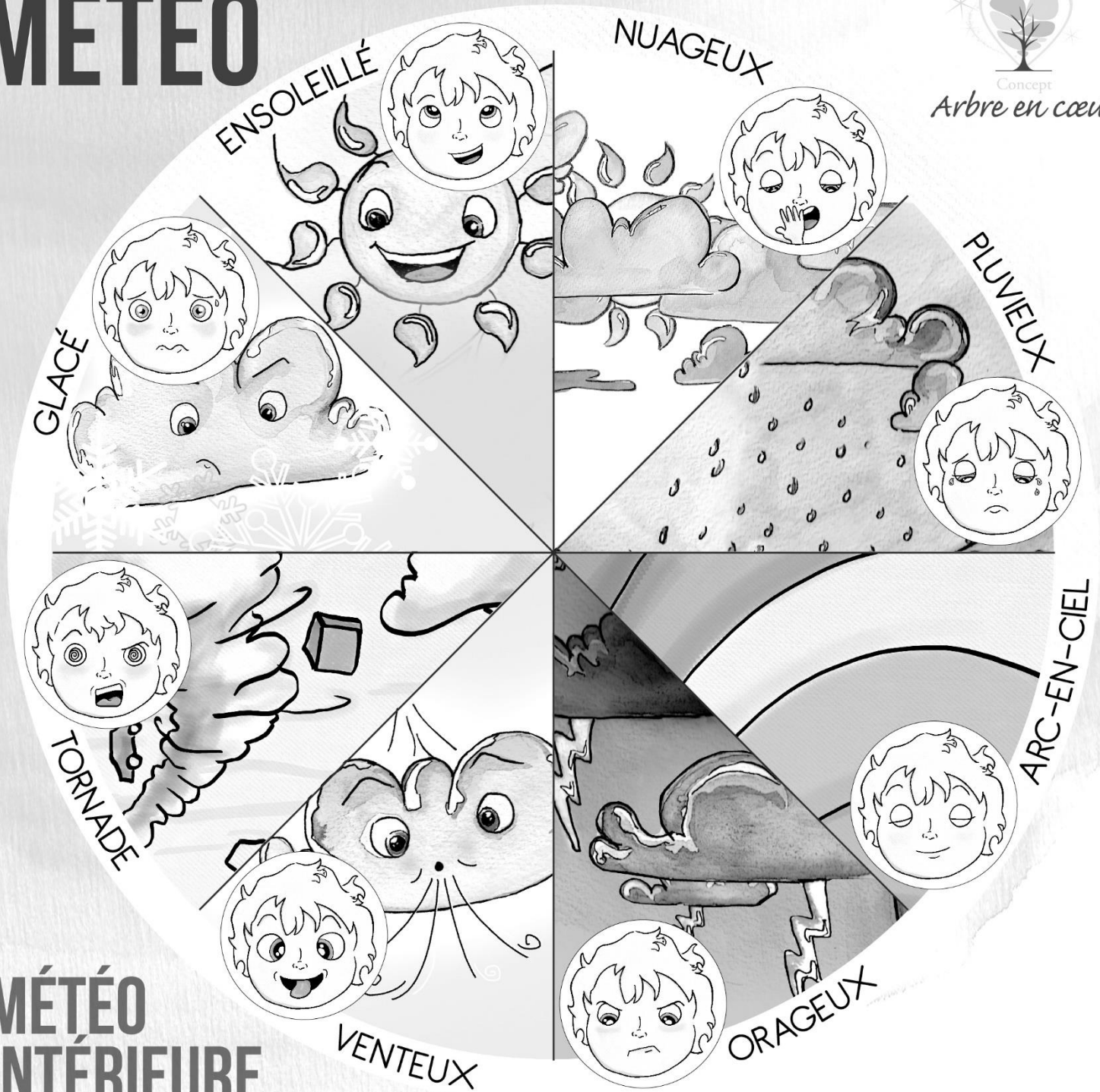
OÙ me joindre :

Courriel : info@manonjean.com FB : <https://www.facebook.com/lameteointerieure>

Site web : <https://manonjean.com/>



MÉTÉO



MÉTÉO INTÉRIEURE



Ensoleillé

Heureux
Ravi
Content
Déterminé
Satisfait
Énergique
Fier



Nuageux

Ennuyé
Épuisé
Indifférent
Fatigué
Boudeur
Découragé



Pluvieux

Triste
Seul
Déçu
Malade
Déprimé
Blessé
Incompris
Humilié



Arc-en-ciel

Soulagé
Émerveillé
Calmé
Relax
Tendre
Doux
Amoureux



venteux

Excité
Stressé
Énervé
Anxieux
Étourdi



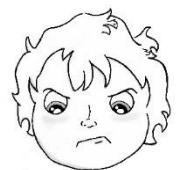
Tornade

Incontrôlable
Explosif
Méchant
Violent
Intense
Excessif



Glacé

Peur
Intimidé
Craintif
Inquiet
Timide
Gêné
Embarrassé



orageux

Arrogant
Envieux
Jaloux
Colérique
Agressif
Impatient
Furieux