

*Prends soin de toi,
tu le vau**x** bien*

2 CLÉS INCONTURNABLES,,

13 ASTUCES,,

POUR VIVRE AU MIEUX TA VIE DE

FEMME ET MAMAN SOLO





TABLE DES MATIÈRES

1 LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

page 3

2 L'ÉQUILIBRE FINANCIER

page 6

PRÉCIEUSES MAMANS



MERCI

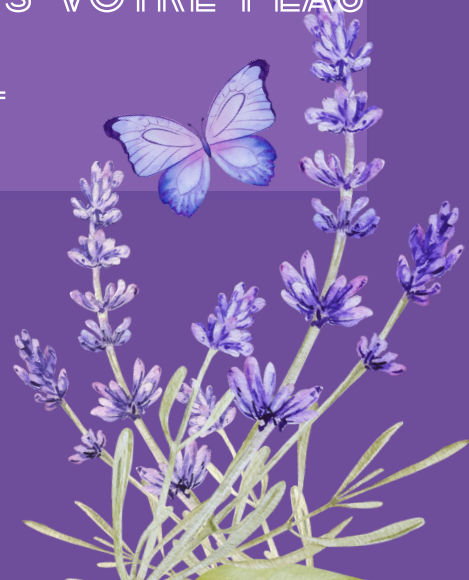



JE M'APPELLE CHRISTELLE STROEBEL, JE
SUIS COACH-FORMATRICE-CONFÉRENCIÈRE ET
MEMBRE ASSOCIÉE JOHN C. MAXWELL.

MAMAN DE 5 ENFANTS ET MAMIE, JE ME SUIS
RETROUVÉE MAMAN SOLO EN 2003,

MA VIE NE FUT PAS UN LONG FLEUVE
TRANQUILLE, MAIS ELLE M'A FORMÉE, ÉDUQUÉE,
TRANSFORMÉE, DÉVELOPPÉE ET FORTIFIÉE.

FORTE DE TOUTES SORTES D'EXPERIENCES, JE
SUIS LÀ POUR VOUS ACCOMPAGNER, DANS VOS
DÉFIS, ATTEINDRE VOS RÊVES, TROUVER VOTRE
POTENTIEL, VOUS SENTIR BIEN DANS VOTRE PEAU
ET VOLER PLUS HAUT





En tant que maman célibataire, vous connaissez déjà les défis et les responsabilités qui découlent du fait d'être la seule personne à s'occuper de votre (vos) enfant(s).

Ce n'est pas pour autant qu'il faut "subir sa vie", vous pouvez en reprendre le contrôle, développer des capacités en investissant en vous pour atteindre une vie épanouissante et cela dès à présent.

C'est quoi le développement Personnel

1. **Le développement personnel** consiste à se perfectionner, à améliorer ses compétences et sa conscience de soi afin de devenir la meilleure version de soi-même.

a/ **Prendre conscience de soi** : Dieu a mis en chacun de nous des trésors insoupçonnés. Cependant, ils n'apparaîtront, pour la plupart, qu'avec le temps et avec du travail.

b/ **Fixer des objectifs clairs** : Prenez du temps sur ce dont vous avez vraiment envie, ce qui vous motive et vous donne du zèle dans les domaines de votre vie : parentalité, carrière, relations, loisirs...et commencer doucement à prendre le chemin qui y conduit

c/ **Améliorer les compétences** : Vous possédez des talents, dons naturels. Ce sont vos forces : utilisez-les ! Vous pourrez ainsi concentrer vos efforts sur ceux que vous n'avez pas encore tout en vous appuyant sur ceux qui sont innés.

d/ **Cultiver la confiance en soi** : La vie n'est pas tendre et nous grandissons tous avec des bleus à l'âme, à plus ou moins grande échelle. N'hésitez pas à vous faire accompagner si des traumatismes vous lient encore et vous empêchent d'avancer. Rejetez le syndrome de l'imposteur, qui vous rabaisse constamment et filez vers votre destinée. Vous êtes nées pour être Victorieuses !

e/ **Développer des habitudes positives** : Elles ne sont pas innées, elles s'acquièrent au fil des mois, jusqu'au moment où vous ne pourrez plus vous en passer et deviendront partie intégrale de votre caractère. La gratitude, le contentement, la générosité, le travail, le sport, l'alimentation équilibrée...

f/ **Établir des limites saines** : Savoir dire "non" quand c'est nécessaire à notre bon fonctionnement, c'est à dire, une vie équilibrée entre famille - travail - loisirs -relations...

Faites un planning journalier, cela vous aidera à résister à tout ce qui vous déviera et vous évitera l'énervement et la culpabilité qui suivront indéniablement.

g/ **S'entourer de soutien** : Je l'ai déjà mentionné plus haut, mais c'est primordial, voir vital de vous entourer de bonnes personnes : celles qui vous encouragent, positives, non médisantes, des groupes de soutien et professionnels s'il le faut. L'homme n'est pas fait pour vivre en autarcie. Et si vous êtes déçues au point de ne vouloir voir personne, je vous conseille de visionner le film "Into the wild" et de vite revenir dans la société. Faites le tri, voilà tout.

Il est important de se rappeler que prendre soin de soi n'est pas égoïste, mais plutôt essentiel pour être la meilleure mère et la meilleure version de soi-même. Nous, précieuses Mamans sommes confrontées à des défis uniques qui nous obligent à développer toute une série de compétences et de caractéristiques personnelles. En se concentrant sur l'auto-efficacité, l'état d'esprit de croissance, l'intelligence émotionnelle, la résilience et la pleine conscience, nous pouvons construire une base solide pour notre développement personnel et nos réussites.



C'est quoi l'équilibre financier ?

2. C'est développer une **gestion financière** saine :

C'est pour moi un aspect crucial et incontournable si on veut s'épanouir et investir en soi : "l'argent ne fait pas le bonheur mais il y contribue"... sérieusement en plus.

Si vous êtes dans le manque, toute votre vie n'est que stress et déprime.

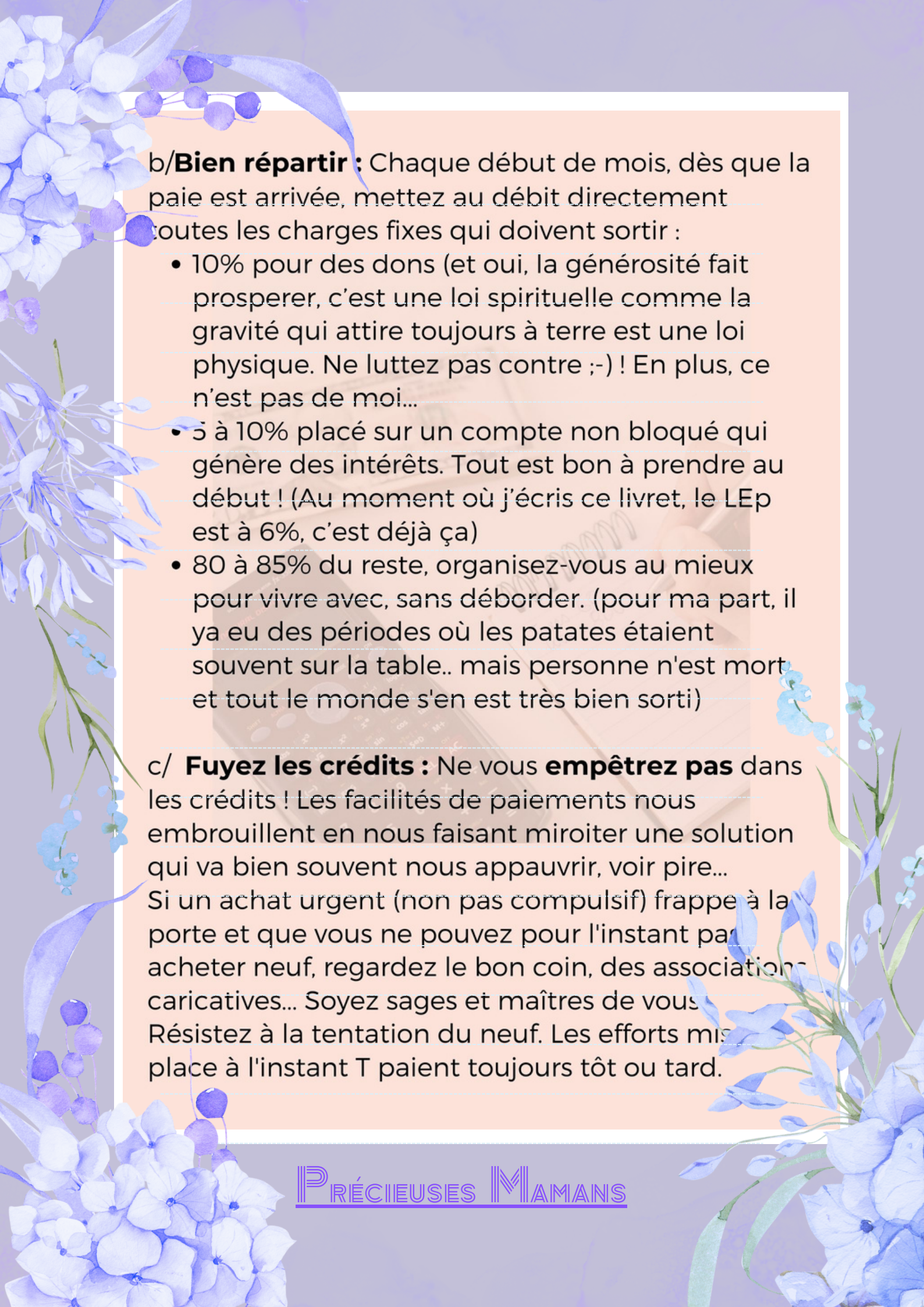
J'ai personnellement été tant de fois confrontée à ce challenge quand je me suis retrouvée seule qu'il me fallait compter chaque centimes en fin de journée.

Ce fut une époque hyper galère mais si formatrice !

A ce jour, j'ai acquis ce qu'on appelle une "intelligence financière" qui me permet d'être autonome et capable d'enseigner ce fondement.

Voici donc quelques bonnes pratiques expérimentées et prouvées :

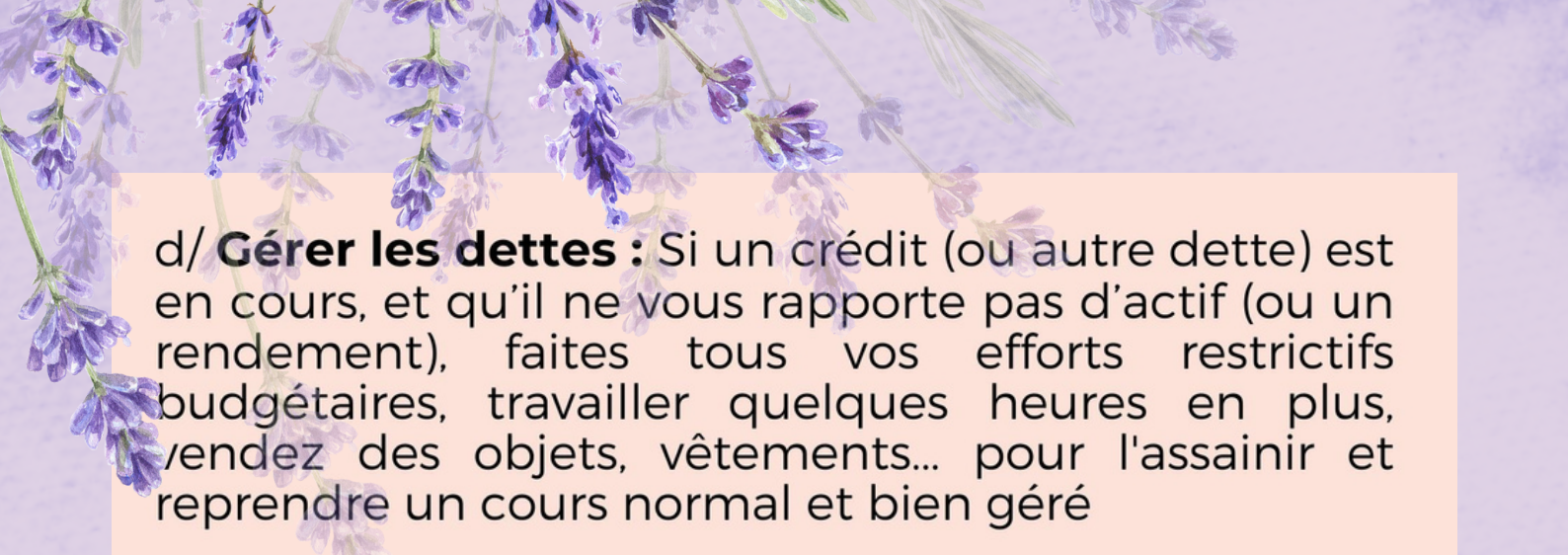
a/ **Etablir un budget** : Que vous soyez aisée ou souvent dans le rouge, ce principe concerne tout le monde sans exception. Savoir ce qui entre et ce qui sort en vérifiant au moins 1 à 2 fois / mois est primordial. Cela permet de visualiser et gérer au plus près.



b/ **Bien répartir** : Chaque début de mois, dès que la paie est arrivée, mettez au débit directement toutes les charges fixes qui doivent sortir :

- 10% pour des dons (et oui, la générosité fait prospérer, c'est une loi spirituelle comme la gravité qui attire toujours à terre est une loi physique. Ne luttez pas contre ;-) ! En plus, ce n'est pas de moi...
- 5 à 10% placé sur un compte non bloqué qui génère des intérêts. Tout est bon à prendre au début ! (Au moment où j'écris ce livret, le LEp est à 6%, c'est déjà ça)
- 80 à 85% du reste, organisez-vous au mieux pour vivre avec, sans déborder. (pour ma part, il ya eu des périodes où les patates étaient souvent sur la table.. mais personne n'est mort et tout le monde s'en est très bien sorti)

c/ **Fuyez les crédits** : Ne vous **empêchez pas** dans les crédits ! Les facilités de paiements nous embrouillent en nous faisant miroiter une solution qui va bien souvent nous appauvrir, voir pire... Si un achat urgent (non pas compulsif) frappe à la porte et que vous ne pouvez pour l'instant pas acheter neuf, regardez le bon coin, des associations caritatives... Soyez sages et maîtres de vous. Résistez à la tentation du neuf. Les efforts mis place à l'instant T paient toujours tôt ou tard.



d/ **Gérer les dettes** : Si un crédit (ou autre dette) est en cours, et qu'il ne vous rapporte pas d'actif (ou un rendement), faites tous vos efforts restrictifs budgétaires, travailler quelques heures en plus, vendez des objets, vêtements... pour l'assainir et reprendre un cours normal et bien géré

e/ **Réduire les dépenses** : Contrôlez chaque euro (voir cents) qui sortent. Plus il en reste à la fin du mois, plus vous pouvez l'investir avec intelligence et voir le futur clairement.

Faites tous les ans ou 2ans le tour de vos assurances, services téléphoniques et internet... et n'hésitez pas à changer de crèmerie. C'est très motivant pour la concurrence et récupérer un client chez eux est souvent très appréciable pour notre porte-monnaie. Contrôlez aussi vos allocations et différentes primes auxquelles vous auriez droit.

f/ **Epargner et investir** : C'est ce qu'on appelle "la magie des intérêts composés" : chaque euro placé chaque mois permet d'accroître votre épargne rapidement. Choisissez avec soin votre support épargne (livrets, bourse, cryptos, produits de valeurs)

Si vos revenus sont stables, un crédit immobilier peut être intéressant si les mensualités sont nettement inférieures à la location que vous payez pour le même style de bien. Prenez bien en compte tous les aspects financiers autour de cet achat, en plus du remboursement du crédit :

- 
- l'assurance du prêt,
- Tous ces points peuvent très vite monter et vous coûter plus cher que de louer.

Si c'est le cas, l'achat rentier pour mettre en location peut être un très bon investissement et permettra un jour d'acheter votre résidence principale : là encore, acheter pas cher et acheter malin !

Et donc....

Dans cet ebook offert, j'ai fait le choix de ces 2 points qui pour moi font partis des plus importants pour pouvoir investir en vous, vous former pour découvrir votre potentiel, et trouver votre sérénité d'esprit et votre futur.

Si vous performez dans votre développement personnel pour être sereine, votre vie de famille et vos relations s'en sentiront également plus tranquille : Il nous en faut de la patience et de l'écoute pour nos loulous. Offrons leur le meilleur, ils le valent bien !

Si vous cherchez des conseils sur l'éducation des enfants, adolescents, ou des programmes éducatifs basés sur de vraies valeurs de transformation, je peux vous aider également..

Tous nos programmes et devis sont personnalisés et adaptables selon vos besoins, n'hésitez pas à consulter ma page "Formations"

PRÉCIEUSES MAMANS





RETROUVEZ MOI SUR MON SITE DÉDIÉ AUX
PRÉCIEUSES MAMANS

*J'espère que ces quelques pages
t'auront pluës.*

*Je serai heureuse de te lire ou
partager avec toi si tu le désires*

TU PEUX ME [CONTACTER ICI](#)

