



MAI



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
						Fête des Mères
						Journée nationale des beaux-parents
1	2	3	4	5		

20

Journée nationale
des patriotes

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Action !



Ce mois-ci, je vais simplifier l'agenda familial. Je vais identifier au moins une activité ou un engagement que je peux réduire ou éliminer pour me libérer du temps et réduire mon stress.



Réflexion

Avez-vous tendance à vous en mettre trop sur les épaules ? Vous entraînez, cuisinez toujours des repas équilibrés, inscrivez les enfants à des activités... Le désir de performance peut surcharger l'horaire familial. Il est préférable d'en faire moins, mais de mieux profiter des moments ensemble. Vous serez plus détendu !

