

MARS



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

On avance l'heure!
Changez les piles
de vos avertisseurs
de fumée.

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Pâques



Réflexion

Êtes-vous trop sévère envers vous-même ? Se sentir toujours coupable cause du stress et de la fatigue. Dites-vous que vous ferez mieux la prochaine fois au lieu de vous dire que vous êtes un mauvais parent. Voyez une « erreur » comme une occasion d'apprendre plutôt qu'un échec.



Action !

Ce mois-ci, je vais me traiter avec la même bienveillance que celle que j'aurais envers un ami. Je vais me donner de l'amour et m'efforcer de ne pas me blâmer inutilement.

