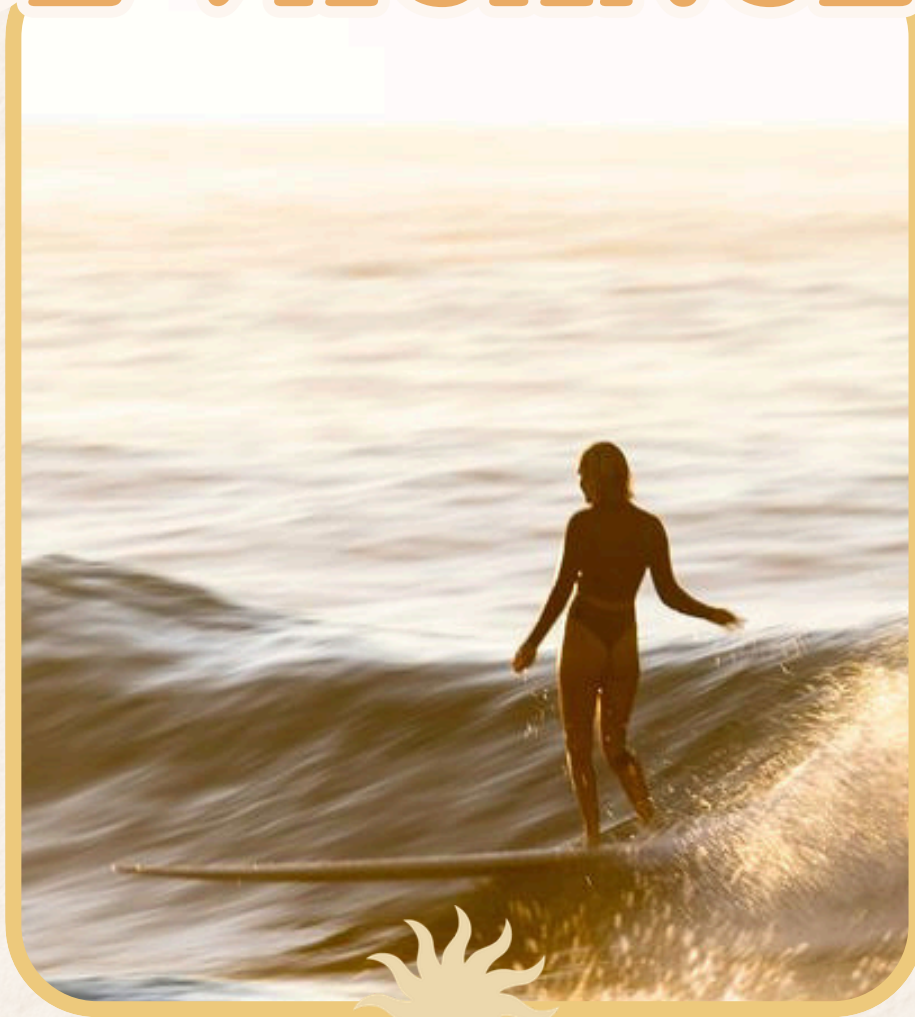


MON CAHIER DE-VACANCES



UN TEMPS POUR SE RECENTRER.



Quelques conseils !

AVANT DE COMMENCER, CRÉE L'ESPACE JUSTE.

Avant de commencer, prends un moment pour ralentir.

Quelques respirations conscientes, une séance de yoga, une méditation ou une simple marche peuvent suffire pour te vider la tête et revenir à toi.

L'intention n'est pas de faire plus, mais de te déposer, de t'offrir un moment pour toi.

Installe-toi ensuite dans un cadre inspirant.

Assure toi de créer un moment qui te ressemble. AU bord de la piscine, sur la plage, sous un arbre, avec une musique que tu aimes, la boisson de ton choix... crée un espace doux, calme et sécurisant.

Assure-toi d'être vraiment disponible.

Accorde-toi environ une heure, éteins ton téléphone ou mets-le en mode avion, et autorise-toi à ne pas être dérangée.

Considère ce moment comme un cadeau que tu te fais.

ENJOY! ✨



Ton cerveau en vacances

UN RESET DE TON SYSTEME NERVEUX

1. Le système nerveux sort du mode alerte

Toute l'année, ton système nerveux sympathique tourne en fond, celui qui gère la vigilance et le stress. Le cortisol reste élevé, ton corps reste prêt à réagir même quand rien ne se passe. Déconnecter vraiment, c'est laisser le système nerveux parasympathique reprendre la main, celui qui régule le repos, la digestion, la récupération profonde. C'est physiologique, pas juste dans la tête.

2. Le cerveau bascule sur le réseau du mode par défaut

Quand tu arrêtes de fixer un objectif précis, genre regarder l'océan ou marcher sans but, ton cerveau active une zone spécifique : le réseau du mode par défaut. C'est ce mode-là qui fait le tri entre les infos accumulées, qui relie les idées entre elles, qui consolide la mémoire. C'est pour ça que les meilleures idées arrivent sous la douche ou face aux vagues, jamais en pleine concentration.

3. L'ennui déclenche la créativité

Des études en neurosciences montrent qu'un cerveau sous-stimulé compense en générant plus de pensées spontanées et de connexions inédites. L'ennui n'est pas un vide à combler avec ton téléphone, c'est justement ce vide qui permet à la créativité de sortir. Moins de stimulation externe, plus d'espace interne. 🌞





MES SOUVENIRS

1. ECRIS ICI UN SOUVENIR MARQUANT SUR TON ÉTÉ 2026
POUR CHACUNE DE CES CATÉGORIES

UN LIEU

UNE RENCONTRE

UN FOU RIRE

UNE DÉCONNEXION

UNE ENVIE ASSOUVIE

UN DOUTE

UNE VICTOIRE

UN IMPRÉVU

UN SILENCE

UNE GOURMANDISE

UN MERCI

UNE FIERTÉ



BINGO DE L'ÉTÉ

2. COCHE LES CASES AU FUR ET À MESURE, SAVOURE
CHAQUE PETITE VICTOIRE

***UN COUCHER DE
SOLEIL SANS
TÉLÉPHONE***

***NAGER JUSQU'À
PLUS AVOIR PIED***

***LIRE UN LIVRE
EN ENTIER***

***DIRE NON À UN
TRUC QUI TE
VIDAIT***

RIRE AUX ÉCLATS

***OBSERVER LES
VAGUES 10 MIN***

***MANGER UNE
GLACE SANS
CULPABILISER***

***FAIRE LA SIESTE
EN PLEINE
JOURNÉE***

***ÉCRIRE DANS CE
CAHIER***

***DÉCONNECTER
UNE JOURNÉE
ENTIÈRE***

***YOGA FACE À
L'OCÉAN***

***TESTER UNE
NOUVELLE
ACTIVITÉ***

(ligne complète ou grille entière, à toi de voir jusqu'où tu vas !)



MES PILIERS

3. POUR CHACUN DE CES PILIERS, NOTE TON NIVEAU DE SATISFACTION SUR 10 - EN TE BASANT SUR TON RESSENTI SUR CET ÉTÉ

Santé / Vitalité

Loisirs

Vie de famille

Vie sociale

Vie amoureuse

Carrière

Finance

Contribution au monde

💡 Prends un instant pour identifier tes 3 piliers à chouchouter en priorité à la rentrée. Ce sont les domaines qui soutiennent ton équilibre, ton énergie et ton épanouissement.



Mots mêlés

4. TROUVE LES 11 MOTS CACHÉS

11 mots à retrouver, dans tous les sens (horizontal, vertical, diagonal) :

Z	R	E	S	P	I	R	E	R	V	V	C	N	T
C	M	M	T	O	Q	I	R	A	V	A	O	X	D
V	R	Y	N	A	E	C	O	I	Y	G	N	U	K
D	R	I	T	N	E	L	A	R	J	U	F	N	F
O	A	X	X	I	Q	Y	F	Q	D	E	I	U	J
U	Q	T	G	E	L	Y	F	R	Y	Q	A	A	T
K	S	P	A	D	L	Z	J	H	B	H	N	S	E
C	L	C	X	P	C	Y	R	Y	E	E	C	V	I
P	I	R	L	I	B	E	R	T	E	L	E	F	G
I	D	Q	T	N	G	P	R	Y	X	I	N	G	R
W	I	S	J	M	A	V	U	L	O	E	Q	O	E
D	N	H	U	U	H	C	K	A	S	L	R	H	N
S	G	H	S	R	S	A	B	L	E	O	A	C	E
W	U	E	B	H	F	C	B	K	C	S	Q	H	I

GO! 

Chaque fois que tu choisis de te focaliser sur le positif, tu entraînes ton cerveau à changer de regard. La neuroplasticité, ce n'est pas de la magie... c'est une pratique.



RESSOURCES

6. QUELLES ONT ÉTÉ TES BOUÉES POUR TRAVERSER
CET ÉTÉ ? (proches, activités, professionnels...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

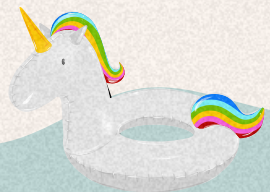
.....

.....

.....

.....

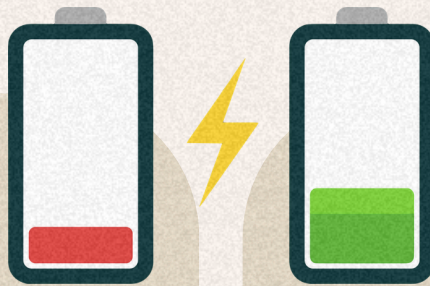
.....



NB : pense à remercier les personnes qui t'ont aidée cet été, elles ne le savent peut-être pas ;)

MON ÉNÉRGIE

7. LISTE EN 2 CATÉGORIES LES MOMENTS QUI T'ONT PUISÉ DE L'ÉNERGIE VS CEUX QUI T'EN ONT DONNÉ CET ÉTÉ

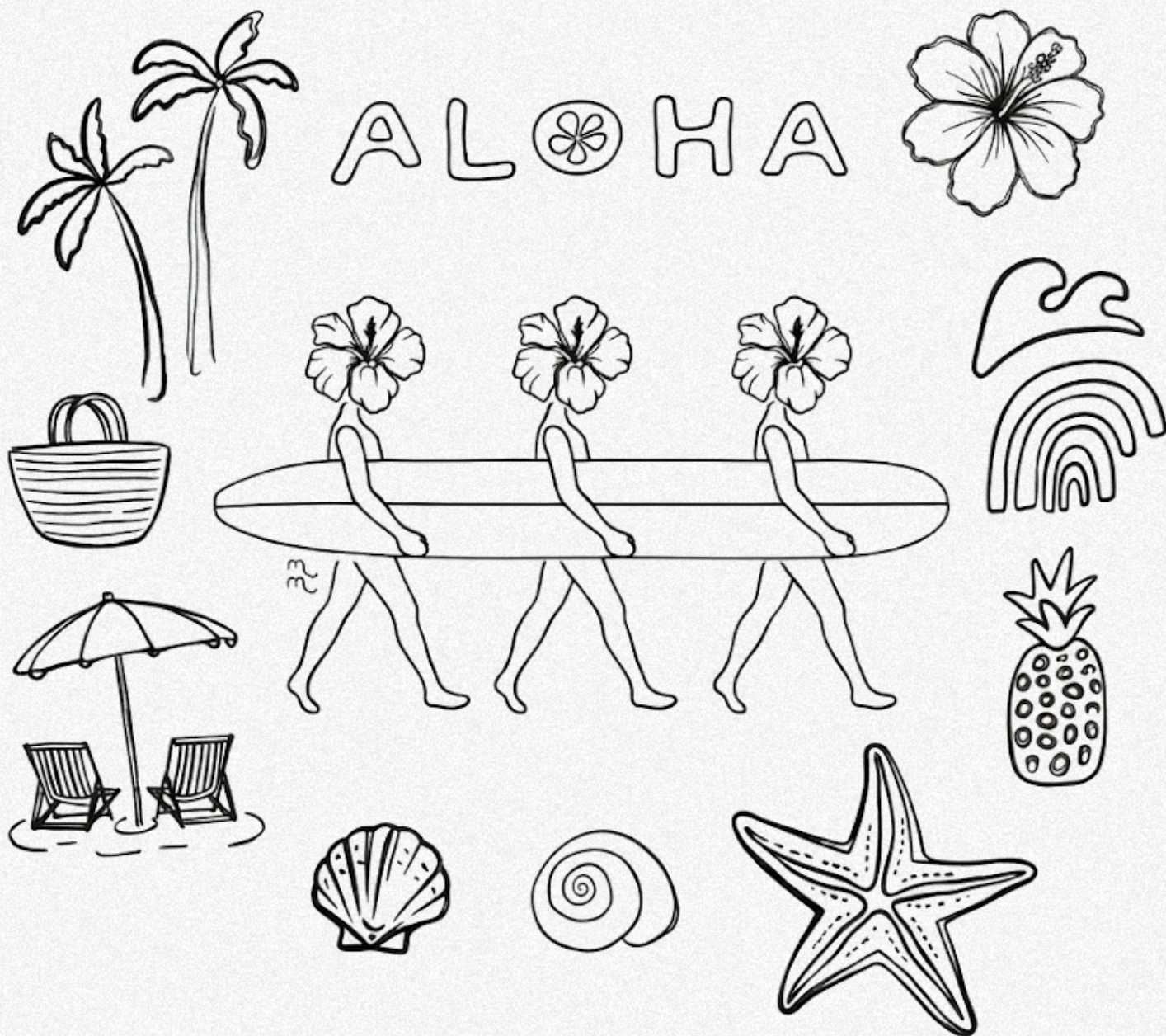


👉 Autorise-toi à être pleinement honnête.

L'idée n'est pas de juger, mais de faire le tri : ce qui t'a fait vibrer et ce qui t'a épuisé. Pour éviter de reproduire les mêmes schémas à la rentrée, et avancer avec plus de conscience.

COLORIAGE

8. UNE PAUSE POUR LÂCHER LE MENTAL



The Sliding Mama



MES LEÇONS

9. COMPRENDRE CE QUE CET ÉTÉ T'A APPRIS SUR TOI

MES FORCES MOBILISÉES CET ÉTÉ

.....

.....

.....

CE QUE LES AUTRES RECONNAISSENT CHEZ MOI

.....

.....

.....

CE QUE JE N'OSE PAS ENCORE PLEINEMENT INCARNER

.....

.....

.....

MA ZONE DE GÉNIE AUJOURD'HUI, CE SERAIT...

.....

.....

.....

MES INTENTIONS

10. COMMENCE À VISUALISER TA RENTRÉE

 **QUEL EST TON RÊVE SECRET QUE TU N'OSES AVOUER À PERSONNE ?**

.....

.....

.....

 **QUELLE ÉNÉRGIE SOUHAITES-TU DONNER À CETTE RENTRÉE ?**

.....

.....

.....

 **QUELS SONT TES 3 PILIERS PRIORITAIRES POUR SEPTEMBRE ?**

.....

.....

.....

 **A QUELLES RESSOURCES PEUX-TU TE CONNECTER POUR Y ARRIVER ?
(PROCHES, ACTIVITÉS, TES FORCES, COMPÉTENCES... ?**

.....

.....

.....

[illegible]

CRÉATIVITÉ

PAS DE QUESTION, PAS DE STRUCTURE : ÉCRIS TOUTES
LES IDÉES, PROJETS, ENVIES QUI TE VIENNENT ICI !

Stay
inspired

BONUS

DES INSPIRATIONS LECTURES POUR RELÂCHER LA PRESSION !

POUR SE RECENTRER

La Méthode Ikigai de Héctor García & Francesc Miralles

Le petit déclic tranquille pour se reconnecter à ce qui compte vraiment.

Atomic Habits de James Clear

Pas un livre qui motive dans le vide, juste des mécaniques simples pour bouger un truc à la fois.

POUR S'ÉVADER

Romans de Lucinda Riley

Sagas, secrets de famille, plusieurs générations, on décroche complètement.

Le Chant du Rossignol de Kristin Hannah

Une grande fresque de femmes fortes, même énergie que Lucinda Riley.

POUR RIRE ET NE RIEN FAIRE

Un roman de Virginie Grimaldi

Drôle, tendre, ça se lit en deux jours à la plage et ça fait un bien fou.

Les gens heureux lisent et boivent du café de Agnès Martin-Lugand

Une femme qui reconstruit sa vie ailleurs, ça résonne fort avec les filles en transition.



BRAVO !

J'ESPÈRE QUE CE GUIDE GRATUIT T'A PLU !



HELLO ! MOI C'EST CLÉO, JE SUIS CONSULTANTE ET FORMATRICE CERTIFIÉE.

J'AI ACCOMPAGNÉ PLUS DE 90 FEMMES ET MÈRES À RETROUVER SENS, CONFIANCE ET MOTIVATION DANS LEUR VIE PERSONNELLE AINSI QUE PROFESSIONNELLE.

👉 SI À LA RENTRÉE, TU RESSENS LE BESOIN DE PRENDRE UN TEMPS POUR TE RECENTRER, APPRENDRE À MIEUX TE CONNAÎTRE, CAPITALISER SUR TA ZONE DE GÉNIE OU ENCORE RETROUVER DU SENS AU TRAVAIL, JE T'INVITE À CONSULTER MON SITE WEB OU À RÉSERVER TON APPEL DÉCOUVERTE GRATUIT.

The Sliding
Mama *

[THESLIDINGMAMA.COM](https://theslidingmama.com)

[@THE_SLIDING_MAMA](https://www.instagram.com/the_sliding_mama)

SOLUTION

LA GRILLE DE SOLUTIONS DES MOTS MÊLÉS



LES MOTS A RETROUVER :

- CONFIANCE
- OCEAN
- SABLE
- SURF
- ENERGIE
- PAUSE
- SLIDING
- VAGUE
- LIBERTE
- RESPIRER
- SOLEIL