

Bon midi, bonne rentrée et bon début de septembre ...

Bon midi à tous, bonne rentrée et bon début de septembre !

J'espère que vous avez profité pleinement de l'été exceptionnel que nous avons eu cette année (peut-être considéré comme trop chaud pour plusieurs cependant...). Il est certain que cette période de l'année représente un changement du rythme de vie pour plusieurs d'entre nous. Pour certains, c'est la fin des vacances, la rentrée scolaire, le retour à la routine, le retour au travail ou la relance de certains projets etc..

Comment vivez-vous ou gérez-vous cette période?



À des degrés différents, cette période particulièrement pour ceux qui vivent la « rentrée » est une source de stress.

Le changement de rythme de vie après les vacances demande un effort d'adaptation, enfants, étudiants, parents et/ou travailleurs.

En ce midipile coaching, j'aurais un service à vous demander. Je vous serais grandement reconnaissant d'accepter de répondre au sondage qui suit qui porte sur le « stress » et un cours en ligne que je suis en train de concevoir. Ce sondage en ligne ne prend que 5 minutes. Merci [de cliquer ici](#) pour répondre à mon sondage...

Le stress est naturel et nécessaire, mais bien le comprendre et mieux le gérer est essentiel car il peut devenir dangereux pour notre santé physique et mentale. Vous souhaitez mieux le comprendre pour mieux le gérer le stress, [lire la suite...](#)

À vous tous, une excellente rentrée, un beau retour au travail et un merveilleux mois de septembre!

Diane ☐



Besoin un petit coup de pouce pour vous ou vos proches afin d'améliorer votre attention, votre concentration, votre capacité d'apprentissage? Vous trouverez sur ma boutique en ligne un outil pour vous aider : [CAP sur un cerveau optimal et heureux](#): Offre spéciale de la rentrée: [cours en ligne](#) : concentration, attention, apprentissage, gestion du stress...