Astuces d efficacité pour maman et papa

1 Limiter le nombre de buts quotidiens

- Priori sera selon vos valeurs
- Soyez réaliste
- Tout n'a pas besoin d'être parfait

2 Tenir des listes

- Urgent et pas important
- Important et urgent
- Ni urgent ni important

3 Planifier de façon concrète sur votre agenda

- Enregistrer les listes recurrentes
- Courses en ligne
- Liste des choses qui manquent
- Planifier vos courses
- Rotation de menus
- Planifier vos menus de la semaine

4 Limiter les réseaux sociaux

- Aller dans Notifications sur Android

5 Lire sa boîte mail une seule fois par jour

- Prévoir l'heure et une alarme pour ça

6 Créer des routines pour fluidifier le quotidien

- Tâches du quotidien
- Moments passés avec les enfants

7 Dormir suffisamment

8 Supprimer tout le superflu

- Biens matériels
- Actions non indispensables

9 Limiter la télé

- Bouquins
- Choisir un film plutôt que subir une série

10 Responsabiliser chacun

- Tâches individuelles
  - Vêtements. Jeux...
- Tâches collectives
  - Ménage.. Couvert..

11 Planifier vos passions et les moments de partage avec vos enfants

- Voir la vidéo sur le temps d'échange en famille
- Sorties. Jeux..