

# Maman entrepreneure

## CHECK LIST



Devenir maman entrepreneure, c'est possible !

---

- Je me renseigne et demande de l'aide si besoin
- Je crée mon bureau à domicile ou un espace de travail
- Je m'assure que mes outils de travail fonctionnent avant de me lancer
- J'installe et j'utilise des applications de productivité
- Je me prépare tous les jours
- Je planifie mes journées à l'avance à l'aide de "To do List"
- Je m'adapte aux besoins de mon enfant
- J'aligne mes horaires de travail en fonction du rythme de mon enfant
- Tous les jours, j'ai le droit à une pause thé/café
- Je prends une pause entre midi et deux minimum de 30 minutes
- Je limite l'utilisation de mon téléphone pendant mes heures de travail
- Je fais de l'exercice au moins 2 fois par semaine
- Je ne suis pas dure envers moi-même
- J'accepte la difficulté



NATURELLEMENT BEAUTE