


# 8 principes pour préserver sa vie familiale quand on est entrepreneur

  
**Faites du sport ou de la musique régulièrement**


**"Un entrepreneur dans un corps sain"**  
Evitez le burn out  
**Evacuez le stress**  
Elargissez votre réseau  
**Faites de nouvelles rencontres**

  
**Eteignez votre portable**

Fixez-vous des **heures sans portable** Ex: de 22h à 7h  
**Arrêtez de faire deux choses** à la fois  
Ecoutez avec vos deux oreilles  
Ne consultez pas vos mails pendant que l'on vous parle  
*Soyez plus attentif*

  
**Ne managez pas vos proches comme votre entreprise**

Vos collaborateurs peuvent s'adapter  
**Au boulot** vous êtes le patron  
Remettez-vous en question  
**A la maison**  
Apportez l'harmonie  
Vous êtes égaux à vos proches!

  
**Parlez d'autre chose que de votre entreprise**

**Découvrez** chaque jour de **nouveaux sujets**  
Pays  
Auteur  
Musique  
etc...  
**Ouvrez-vous au monde** afin de "lâcher un peu prise"  
Apprenez de vos alter ego  
Généra de nouvelles idées pour votre business

  
**Ne faites pas miroiter vos proches**

"Quand j'aurais réussi, tu regretteras..."  
"Si JE ne rapporte pas d'argent comment allez vous vivre..."  
**Soyez modeste**, bannissez les  
Soyez fair-play  
Ne vous placez **pas en victime**

  
**Octroyez-vous un weekend exceptionnel**

De temps en temps **prenez le temps pour déconnecter**  
Cassez votre routine  
Soyez original  
Faites preuve d'immagination  
Inspirez vous des coffrets cadeaux

  
**Faites des tâches à la maison**

Dont il/elle a besoin  
Par ordre de **préférence**  
Lister les choses  
Pour **faire plaisir** à votre partenaire  
Faites le avec le sourire  
Sortez de votre zone de confort  
Activez vos neurones sur d'autres activités  
Développez de **nouvelles compétences**

  
**Créez l'espoir !**

**Ne ressassez pas les problèmes**  
Ne cherchez pas de coupable  
Ne soyez pas aigri  
Positivez  
Inspirez vous des mouvements solidaires  
Agissez