

Trucs et astuces pour vivre sa neurodivergence sereinement

Nathalie Bertrand CC



Nathalie Bertrand

Coach certifié - Conférencière

experte en inclusion

de la neurodiversité et

valorisation des

personnes atypiques





Astuce no. 1

**Acceptez
qui vous êtes**



Astuce no. 2

Apprenez en continu





Astuce no. 3

Établissez votre écosystème



Astuce no. 4

**Routine
Routine
Routine**





Astuce no. 5

**Soyez
plus
qu'organisé**



Astuce no. 6

Établissez vote sanctuaire sensoriel



Astuce no. 7

**Vider
votre tête
régulièrement**



Astuce no. 8

Cultiver des amitiés neurocomplices



Astuce no. 9

**Soyez
bienveillant
envers vous-même**



Astuce no. 10

**Misez sur
vos
forces**



Suivez-moi

ici



Scan me!



nathaliebertrandcoaching.com