

MBOCKY



**NGO
MBINACK
MARIE
AVEC
MBINACK
GLAMOUR**

8888888888888

**COMMENT
AMENER
MON
ENFANT À
RENDRE
SERVICE ?**

**LES
SURVIVANTS DU
COVID-19
SOUFFRIRONT
T IL DES
PROBLEMES
DE SANTE A
LONG TERME**

888888888

**CONSEILS
POUR
RESTER
MOTIVÉE
LORS DU
DÉMARRAGE
D UN
BUSINESS**

**COMMENT
EROTISER SON
COUPLE?**



Bildungs- und Gesundheitsverein
für benachteiligte, behinderte Kinder
und Jugendliche mit und ohne Albinismus

Soyez des modèles pour les femmes africaines de demain. Soyez au-dessus des préjugés et suivez surtout votre vision.

Marie Ngo Mbinack



Edition

Mai 2021, N°20,
Allemagne

SOMMAIRE

EDITO

*Surmonter la double vulnérabilité
des femmes noires handicapées*

04

MOTIVATION

*CONSEILS POUR RESTER MOTIVÉE LORS
DU DÉMARRAGE D UN BUSINESS.*

08

GÉNIE NOIR

Genie noir avec Marie Ngo Mbinack

12

DILLÈME

*Pourquoi les enfants africains ont
l'impression qu'ils ne rentrent pas
dans les écoles*

15

MONDE

*CONSEILS POUR VOYAGER AVEC DES
ENFANTS EN Afrique.*

16



*LES SURVIVANTS DU COVID-19 SOUFFRIRONT T IL
DES PROBLÈMES DE SANTÉ A LONG TERME ?*

19

VOYAGE

*L'Une des raisons pour choisir la destination
« IVOIRE » pour vos vacances*

21

EMPIRE ENFANTS

*COMMENT AMENER MON ENFANT
A RENDRE SERVICE*

27

MON HISTOIRE

Comment erotiser son couple ?

30

CUISINONS

Smoothie au beurre d'arachide et à la gelée

34

Directrice de publicationf :

Pulcherie Delboise Ngo Nlengui

Rédaction::

*Dominique Ebwele, Carine Mbock, Micheline Same,
Lili Kouam*

Contact et service commercial:

*Douala Cameroon & Francfort Germany ,
info@mbocky.com*

+237 6 77894386 / +4917684442793

Website: www.mbocky.com



*** Surmonter la double vulnérabilité des femmes noires handicapées ***

Chers lecteurs, Alors que nous nous dirigeons vers la construction d'une Afrique forte et fière, nous devons garder à l'esprit la nécessité d'avancer ensemble, animés par nos énergies diverses mais complémentaires. Et à cet égard, nous avons trouvé important de remettre en question la situation des femmes africaines en situation de handicap. En effet, nos sœurs handicapées, en plus de la vulnérabilité liée aux femmes, souffrent davantage de la vulnérabilité liée à leur situation. Bien que certains d'entre eux luttent pour survivre dans un monde qui semble leur donner peu d'intérêt, la majorité trouve encore cela difficile, voire impossible dans notre société. Selon une source onusienne, seulement 2% des personnes

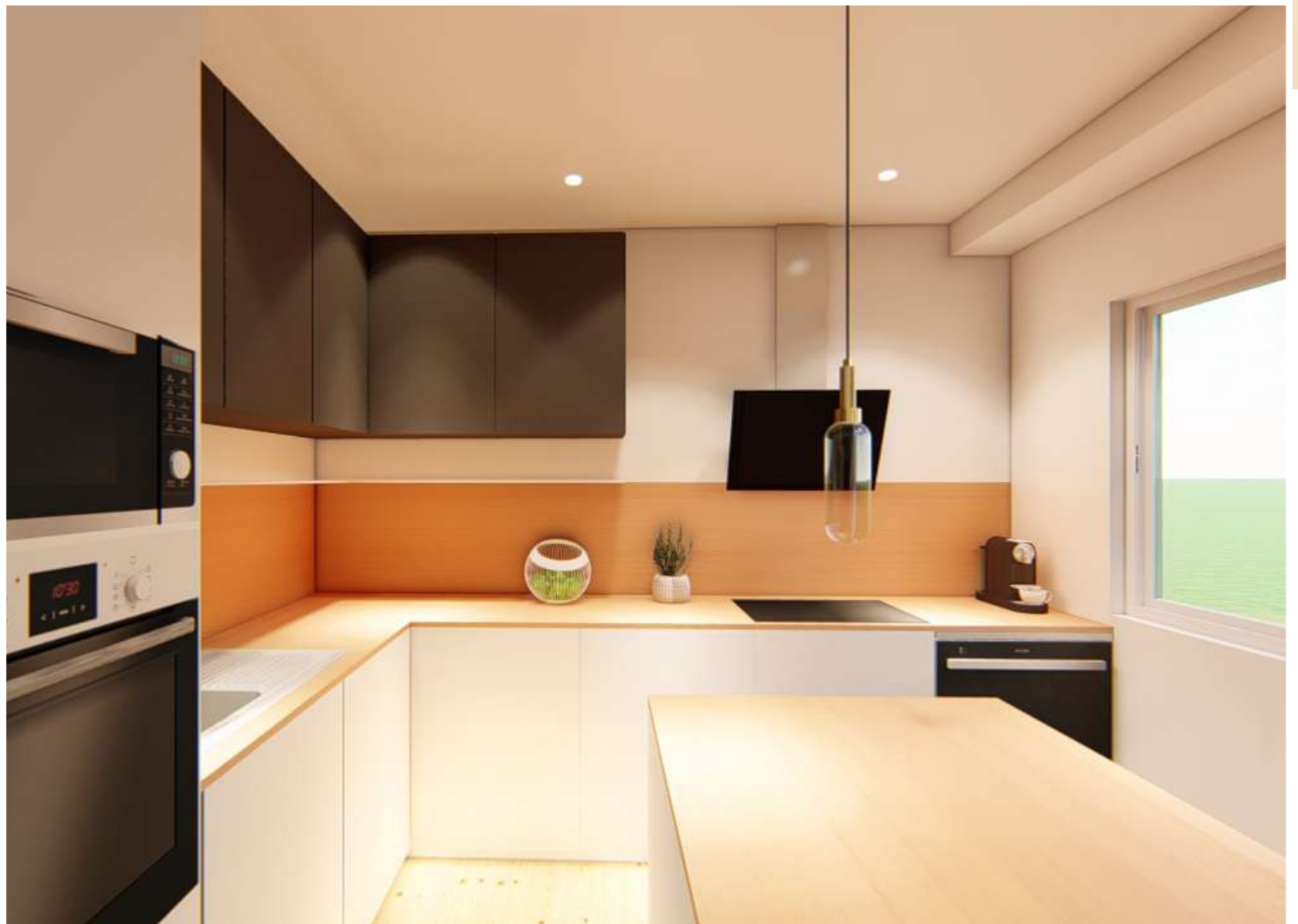
EDITO

handicapées, y compris les femmes, ont accès aux services sociaux de base en Afrique. Cela est dû à plusieurs facteurs à savoir «le manque d'accès aux services dédiés à l'inclusion sociale des personnes handicapées, l'incapacité du personnel civil à accueillir les personnes handicapées et la faible implication dans la communication des politiques publiques de promotion des droits des personnes handicapées.» La vulnérabilité des femmes handicapées en Afrique est également due aux préjugés. Dans certaines familles, les enfants handicapés sont plus souvent considérés comme des maudits, sont privés d'éducation lorsqu'ils ne sont pas simplement abandonnés dans la rue au profit d'individus éhontés.

En fin de compte, nous, en tant que femmes d'Afrique noire, devons nous unir pour la formation, la qualification et l'autonomisation des femmes handicapées en Afrique et dans le monde.



mbocky design





mbocky design

CONSEILS POUR RESTER MOTIVÉE LORS DU DÉMARRAGE D UN BUSINESS.

Lorsque vous démarrez une nouvelle entreprise, il n'est pas évident qu'elle atteindra les sommets du succès en quelques semaines ou quelques mois. Il faut du temps et un travail acharné avec cohérence et suivre la bonne direction pour atteindre l'objectif. Beaucoup de gens sont ennuyés par certains échecs initiaux et perdent espoir, ce qui équivaut presque à couler vous-même votre navire en mer.

Si vous êtes un débutant qui a démarré une entreprise et que vous attendez avec impatience les meilleurs résultats, vous devez travailler dur avec cohérence et allégeance. Tout ce que vous avez à faire est de vous motiver, de ne jamais vous sentir bas et de garder des pensées positives. Vous pouvez rester motivé lorsque vous vous fixez un objectif très clair et réalisable.

- L'établissement d'objectifs est un facteur important qui vous aide à atteindre les résultats souhaités dans les affaires ou dans n'importe quel domaine de la vie. Si vous plongez dans la mer par hasard n'ayant aucune ambition, cela ne sert à rien.
- Vous gaspillez simplement votre énergie en vous battant contre les vagues puissantes.
- De même, lorsque vous démarrez une nouvelle entreprise, vous devez avoir un objectif clair sur lequel vous pouvez compter, ce qui signifie un objectif quantitatif et réalisable.

Si vous savez ce que vous voulez atteindre et comment vous calculerez ou mesurerez votre réussite, vous serez motivé pour atteindre votre objectif sur le sommet que vous vous êtes fixé.

CHOISISSEZ UN PARTENAIRE RESPONSABLE.

Parfois, vous négligez de nombreuses tâches nécessaires pour atteindre votre objectif, et cette négligence affecte vos réalisations directement ou indirectement. Par conséquent, il apparaît le besoin d'un partenaire responsable qui puisse vous alerter à temps, ce que vous avez négligé et l'importance de cette tâche. Cela peut vous aider à éviter une crise. Alors, choisissez une personne avec qui vous pourrez tout partager sans craindre d'être jugée ou de tricher.

Un partenaire responsable vous aide à vaincre la crise managériale et à vous maintenir toujours dans la bonne direction vers votre objectif.

COLLEZ VOTRE ÉNONCÉ DE MISSION SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL

La prochaine chose qui peut motiver le propriétaire d'une nouvelle entreprise est d'écrire un énoncé de mission sur votre entreprise qui vous rappellera ce que vous voulez, ce que vous faites et ce que vous ferez pour que votre énoncé de mission soit vrai. Vous obtiendrez la motivation d'un énoncé de mission écrit et commencerez même à vivre dans les mots que vous avez collés sur votre lieu de travail.

N'OUBLIEZ PAS DE PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Vous pourrez faire plus d'efforts pour atteindre vos objectifs en profitant d'un corps sain et d'un esprit sain. Si vous ne prenez pas soin de votre corps en mangeant une alimentation non équilibrée, en profitant d'un bon sommeil et en faisant de l'exercice, vous abandonnez la santé de votre corps.

Si vous n'êtes pas en bonne santé, vous avez un esprit épuisé qui ne peut même pas penser comme il le devrait. Lorsque vous pensez en bonne santé, vous vous sentez motivé comme une force intérieure vous excitant et vous motivant. Oui, mec, tu peux le faire. Quoi qu'il en soit, cela prend du temps et des efforts supplémentaires pour atteindre les résultats visés. Vous devriez continuer et travailler fermement là-dessus.

CONCLUSION

Lorsque vous démarrez une nouvelle entreprise, vous devez tenir compte de certains facteurs qui influencent votre comportement et votre potentiel vers votre objectif commercial, comme indiqué dans cet article.



GÉNIE NOIR

Mbinack Marie avec Mbinack glamour

1 - Quelle est votre vision de la femme africaine aujourd'hui ?

La femme africaine aujourd'hui est pour moi, une femme courageuse, déterminée, qui s'assume et assume les responsabilités au sein de sa famille, dans la communauté et dans la société civile, ainsi que dans la fonction publique et politique. Aujourd'hui, on trouve de plus en plus de femmes africaines parmi les politiciens, les hauts fonctionnaires et les chefs d'entreprises. Elles sont des exemples pour les petites filles noires, qui y trouveront en elles une source d'encouragement.

La femme africaine est également le premier agent économique et social en Afrique, plus que partout ailleurs dans le monde. Elle doit imposer du respect! Bref oser dire oui et non, exprimer sa pensée, son désaccord, ne pas laisser autrui envahir son espace vital. Mais en temps de conflit, elle est la voix de la réconciliation.

2 - D'où vous vient votre idée de l'entrepreneuriat ?

Certaines personnes créent des entreprises pour améliorer leur qualité de vie. D'autres souhaitent



travailler pour leur propre compte, mais mon côté humanitaire et le bénévolat m'ont permis de créer BGV e.V., une association à but non lucratif, qui vient en aide aux immigrés, aux étudiants africains, aux réfugiés en Allemagne ainsi qu'aux enfants démunis, handicapés et albinos en Afrique. Et c'est grâce à cette association mais aussi grâce à ma défunte mère, qu'est née le désir de m'appuyer sur l'entrepreneuriat pour créer un changement positif dans la vie des autres. Mes Entreprises «Mbinackglamour, M&D Cosmetics et Mbinack Home » ont pour mission de consacrer une partie ou même la totalité de leurs revenus au soutien d'une cause sociale et fournir



également à nos clients une raison légitime d'acheter nos produits.

3- Qu'est-ce que vous regrettez le plus dans votre vie ?

Honnêtement, je ne regrette absolument rien. Mes expériences ont forgé mes compétences. Mon parcours m'a permis de me forger des convictions sur ce que je sais et aime faire. Il m'a aussi permis d'acquérir des compétences que je souhaite aujourd'hui utiliser dans l'entrepreneuriat.

4- Comment réussissez-vous à jouer votre triple rôle d'épouse, de mère et d'entrepreneur ?

J'empêche que l'un ne dévore l'autre et permet surtout à chaque entité d'exister et de se nourrir mutuellement. L'organisation est la clé de la réussite

5- Quelle a été la plus grande difficulté de votre vie d'entrepreneur ?

La plus grande difficulté, comme au début de toute activité entrepreneuriale est la recherche d'un capital pour subvenir aux frais de départ comme l'achat de matériel, le loyer des locaux, le lancement de l'activité, les frais marketing, etc.. L'entrepreneuriat est un long chemin semé d'obstacle. Il est souvent difficile de garder la motivation du début, car les problèmes surviennent rapidement et les surmonter peuvent être très difficile. Plus le projet possède de l'envergure, plus il demande de la planification. C'est pour cela qu'il est nécessaire de détailler les étapes de conception du projet pour en arriver à sa réalisation avec succès.

"Un entrepreneur est quelqu'un qui se jette d'une falaise et construit un avion sur le chemin de la descente" comme a dit - Reid Hoffman.

6- Comment parvenez-vous à rester compétitif dans votre domaine

C'est simple! je reste compétitif grâce à l'impact humanitaire de mes entreprises et la capacité à stimuler le changement social de façon constructive, en améliorant le niveau de vie et en contribuant au développement d'une communauté de façon durable.

7- Y a-t-il des personnes que vous considérez comme des modèles ?

La question est importante, car la présence de modèles forts agit positivement, tout en brisant les stéréotypes. C'est ce qui incitera d'autres femmes noires à poser leur candidature ou à se faire confiance dans leur projet d'entreprise. Elles sont des exemples ensuite pour les petites filles noires, qui y trouveront une source d'encouragement pour se dépasser. La femme d'affaires nigériane Fola Laoye, par exemple, a contribué à faire de ce qui n'était au départ qu'une entreprise familiale une compagnie qui est, aujourd'hui le plus grand fournisseur de services de soins de santé dans le pays et qui emploie plus de 750 personnes. La kényane Eva Muraya a créé une entreprise dynamique, Color Creations. Elle a été couronnée pour son innovation et ses capacités de leader aussi bien en Afrique que sur la scène internationale. En plus je me force d'être modèle moi-même.

8- Quelle a été votre plus grande folie ?

Ma plus grande folie a été d'ouvrir trois boutiques en ligne et deux boutiques physiques en moins d'un an.

9- Que craignez-vous le plus dans la vie ?

J'ai confiance en moi et en ma capacité de prendre les bonnes décisions et à bien mener mes projets. Mais je crains de ne pas avoir assez de temps pour pouvoir le faire, mais aussi de ne pas trouver de bons associés, collaborateurs ou de personne externe pour partager la même vision.

10 Quel est votre message envers la femme africaine d'aujourd'hui ?

Soyez des modèles pour les femmes africaines de demain. Soyez au-dessus des préjugés et surtout suivez votre vision.

11 - Comment le client peut-il vous joindre ?

Le client peut me contacter sur
www.bgv-ev.com;
www.mbinackglamour.com;
<https://home.mbinackglamour.com>

12- Comment pouvez-vous vous décrire en quelques mots ?

Je suis une femme comme toutes les autres, la seule différence est que, je suis plus déterminée et conséquente. J'aspire à donner le meilleur de moi-même dans tout ce que je fais et aussi longtemps qu'il me serait permis de le faire. Merci à toute l'équipe de m'avoir invité à répondre à vos questions. Beaucoup de courage pour le travail que vous abattez!

Marie G. Ngo Mbinack



MASTERCLASS EN LIGNE

Par Coach Micheline Same



QUAND? 28-30 Mai **Où?** en ligne

Thème : ENFANTS ET ÉDUCATION FINANCIÈRE
Pour ne plus jamais voir ces erreurs de gestion des adultes.

contact@lesparentsadolescents.com

www.lesparentsadolescents.com

00237699632637

00237677832087

Pourquoi les enfants africains ont l'impression qu'ils ne rentrent pas dans les écoles

Cependant, là où l'éducation est considérée comme la clé du succès, les enfants de nombreux pays d'Afrique ont l'impression qu'ils ne rentrent pas dans les écoles. Il y a différentes raisons derrière cela et nous ne devrions pas juger ces enfants uniquement sur cette affirmation. Certaines des raisons sont mentionnées ci-dessous.

Principales raisons pour lesquelles les enfants africains ont l'impression de ne pas s'intégrer à l'école:

Voici quelques-unes des raisons valables.

La violence est la principale raison:

Les écoles en Afrique sont fermées à cause des menaces et de la violence. Il y a des zones de conflit où les enfants et les familles sont menacés. Un incident a été signalé au cours duquel 100 filles nigérianes ont été enlevées alors qu'elles passaient leurs examens. Des situations comme celles-ci ont forcé de nombreuses familles à quitter leur foyer et à migrer vers un endroit plus sûr. C'est l'une des raisons pour lesquelles les papas africains ont l'impression de ne pas aller à l'école.

La pauvreté en est la raison fondamentale

La pauvreté est une autre raison pour laquelle les enfants africains ont l'impression de ne pas aller à l'école. Les enfants qui doivent travailler pour nourrir leur famille et eux-mêmes sont les plus susceptibles d'abandonner l'école.

La priorité pour des enfants comme ceux-ci est de nourrir leur famille au lieu de recevoir une éducation adéquate. Les horaires de l'école et les horaires des tâches ménagères quotidiennes ne tombent pas dans l'évier afin que les élèves puissent facilement participer aux activités de survie des familles. Ainsi, leur meilleure option est de se concentrer sur la survie plutôt que sur l'éducation.

Normes d'éducation inférieures

Le système éducatif en Afrique est pauvre. Récemment, une enquête a été menée. Au hasard, sept pays différents ont été sélectionnés et les élèves de troisième année ont été testés.

- Les résultats ont été étonnants. Moins de deux élèves sur trois pouvaient lire les lettres.
- La moitié des enfants ne savaient pas lire les mots et ne pouvaient pas mettre les nombres dans l'ordre.

C'est l'une des principales raisons pour lesquelles les élèves font passer leurs pratiques familiales en premier parce qu'ils ne gagnent rien de l'éducation.

Baisse des opportunités d'emploi

Il n'y a qu'une poignée d'opportunités d'emploi en Afrique. Il est encore moins industrialisé aujourd'hui qu'il y a quatre décennies. Même si la main-d'œuvre en Afrique est bon marché, il existe d'autres problèmes tels que la mauvaise infrastructure, le manque d'électricité, les routes en mauvais état et les ports très encombrés.

- Les industries qui existent encore ne fournissent pas aux citoyens des emplois respectables ou bien rémunérés, mais seulement des emplois pour la classe ouvrière.
- Pour cette raison, les enfants africains ont l'impression de ne pas aller à l'école parce que les emplois de la classe ouvrière ne nécessitent pas d'éducation mais une formation qu'ils peuvent suivre sans aucune sorte d'éducation.

Dernières pensées

Il ne serait pas faux de dire que le sentiment de ne pas pouvoir s'intégrer à l'école n'est pas quelque chose qu'ils ont développé par choix. Ils ont été forcés de ressentir cela. Obtenir une éducation est devenu si difficile en Afrique que les étudiants préfèrent s'en éloigner afin de pouvoir non seulement protéger mais aussi nourrir leur famille et eux-mêmes.

CONSEILS POUR VOYAGER AVEC DES ENFANTS EN *Afrique.*

Que vous soyez un grand voyageur ou que vous voyagiez pour la toute première fois, si vous allez voyager en Afrique avec des enfants, il y a beaucoup de choses que vous devez suivre. Certains d'entre eux sont à des fins de sécurité, tandis que d'autres sont liés à l'expérience. Donc, ici, nous allons fournir des conseils pour voyager avec des enfants en Afrique.

POINTS À CONSIDÉRER ET CONSEILS POUR VOYAGER AVEC DES ENFANTS EN AFRIQUE.

Voici les conseils que vous devez connaître pour voyager avec des enfants en Afrique.

FAITES ATTENTION À VOTRE MODE DE TRANSPORT POUR LA MEILLEURE EXPÉRIENCE.

La première chose que vous devez améliorer dans votre voyage est votre expérience, et le mode de transport peut améliorer cela. Cela signifie que si votre enfant aime les voyages en voiture, vous pouvez les faire. Sinon, préférer le train ou les vols sera une meilleure option. C'est parce que cela rendra le voyage plus agréable pour vous et pour eux en même temps.

NE MANQUEZ PAS NON PLUS LES VACCINS POUR LES ENFANTS ET LES ADULTES.

Lorsque vous voyagez en Afrique, que vous soyez sans enfants ou que vous ayez vos enfants avec vous, vous devrez vous procurer certains vaccins. La meilleure pratique sera de contacter certains professionnels 6 mois avant votre visite en Afrique pour mettre en place le processus de vaccination au bon moment.

IL EST TRÈS IMPORTANT DE PRÊTER ATTENTION À VOTRE SANTÉ.

Bien que l'Afrique soit un endroit formidable en termes d'expérience et de sites touristiques, certaines choses et certains facteurs la rendent quelque peu dangereuse pour la plupart des gens. Ces facteurs sont les facteurs de santé et de sécurité.

Pour rester en bonne santé pendant que vous visitez l'Afrique, vous ne devez prendre que de l'eau en bouteille pour boire et vous laver les mains très souvent. De plus, éviter les glaçons dans les boissons sera une excellente option. Ce sont aussi des choses qui doivent être dites aux enfants.

L'UNE DES PRINCIPALES CHOSES À FAIRE EN AFRIQUE AVEC LES ENFANTS EST LA BALADE EN SAFARI.

Quoi que vous fassiez en Afrique, une chose que vous devez faire est de faire un safari. Eh bien, cela pourrait être le trajet de la vie que vous n'auriez jamais vécu

auparavant de toute votre vie. La meilleure partie est que différents organisateurs cherchent à organiser des safaris pour les touristes afin de leur faire explorer tout ce dont ils ont besoin à explorer.

CHOISISSEZ VOS DESTINATIONS DE VOYAGE EN FONCTION DES INTÉRÊTS.

La dernière chose importante ici est la sélection des destinations touristiques pendant que vous êtes en Afrique. Il y a 2 choses principales que vous devez considérer.

SÉLECTIONNEZ UNIQUEMENT LES DESTINATIONS EN FONCTION DE VOTRE LIEN OU DE VOS PRÉFÉRENCES.

Vous en avez pour votre argent, alors ne vous attendez jamais à des résultats attendus d'un package bon marché.

En gardant ces deux choses à l'esprit, vous serez très efficace dans la sélection des forfaits et des destinations.

DERNIÈRES PENSÉES

L'Afrique est la partie du monde qui peut vous offrir beaucoup, et si vous êtes avec vos enfants, vous devez faire très attention. Ici, nous avons partagé quelques conseils qui rendront votre voyage en Afrique avec des enfants encore meilleur.

KANG QUINTUS FILMS
PRESENTS

KANG
QUINTUS

FAITH
FIDEL

RAMSEY
NOUAH

DAPHNE
NJIE



THE
FISHERMAN'S DIARY

A FILM BY ENAH JOHNSCOTT

LES SURVIVANTS DU COVID-19 SOUFFRIRONT-IL DES PROBLÈMES DE SANTÉ À LONG TERME ?

De nombreuses personnes sont touchées par le covid en raison de son énorme propagation dans le monde entier. C'est une maladie très contagieuse qui peut se transmettre facilement d'une personne à l'autre. Les personnes qui ont une forte immunité peuvent se remettre du virus covid après un laps de temps spécifique. Nous discuterons de certains des effets des survivants de l'abandon du tabac et de la façon dont votre mode de vie peut être affecté.

- **Problèmes de santé chez les survivants de covid:**

Les survivants de Covid peuvent faire face à de graves problèmes de santé, plus tard, affectant leur mode de vie et leurs activités; cependant, ce n'est pas nécessaire. Nous discuterons de certains des problèmes de santé rencontrés par des personnes spécifiques qui se sont rétablies du virus covid.

- **Les personnes ayant des problèmes de santé préexistants**

Les personnes qui ont d'autres conditions déjà présentes dans leur corps sont sujettes à des problèmes de santé à long terme après s'être rétablies du covid-19. Ils peuvent faire face à de nombreux problèmes de santé graves et graves même après s'être rétablis de la maladie. Certaines personnes âgées peuvent également avoir des problèmes de santé après avoir survécu au covid-19.

Cela dépend de l'immunité et de l'état de santé de la personne dans la plupart des cas. Tout le monde, mais une partie de la population spécifiée, n'est pas confronté à des problèmes de santé après la phase de récupération du covid. Il est recommandé de consulter immédiatement votre médecin si jamais vous faites face aux conditions données après la convalescence du covid19.

• **Problèmes respiratoires**

Dans la condition mentionnée ci-dessus, les personnes peuvent contracter des maladies respiratoires liées à leurs poumons et à leur système respiratoire. Il peut être induit après la guérison du covid en raison des conditions de santé déjà présentes ou d'un système immunitaire moins fonctionnel.

Les problèmes respiratoires peuvent être aggravés après avoir contracté un covid en raison de l'aggravation des conditions, qui peuvent parfois être fatales. Il est nécessaire de prendre des mesures de précaution et des contrôles réguliers dans de tels cas, car la condition peut entraîner la gravité.

• **Problèmes cardiovasculaires**

Le système cardiovasculaire des personnes qui ont des conditions préexistantes peut également s'aggraver, entraînant un blocage des vaisseaux et des artères. Cela peut se produire dans la population âgée, ce qui peut entraîner un accident vasculaire cérébral ischémique et cardiaque. La personne peut également faire face à un faible apport sanguin dans tout le corps, ce qui peut être très déroutant à certains

moments. Cela peut affecter les activités de la vie quotidienne de ces personnes, ce qui peut conduire à un mode de vie de mauvaise qualité.

• **Troubles post-traumatiques**

L'un des problèmes associés au covid est la dépression chez les individus. En raison du traitement prolongé et de l'isolement, ils deviennent déprimés et anxieux. Elle peut également conduire à un état de stress post-traumatique, très déroutant chez les individus.

Le trouble de stress post-traumatique est un état mental dans lequel la personne se sent toujours inquiète et anxieuse. Ils peuvent également avoir des attaques de panique en raison de conditions préexistantes. Selon les recherches, la plupart des survivants de covid souffrent d'un trouble de stress post-traumatique.

• **Conclusion**

Certains des problèmes de santé associés aux survivants du covid-19 sont mentionnés ci-dessus. Cependant, tout le monde n'a pas besoin d'y faire face. Cela dépend de l'état de santé de la personne, y compris son groupe d'âge et son mode de vie.

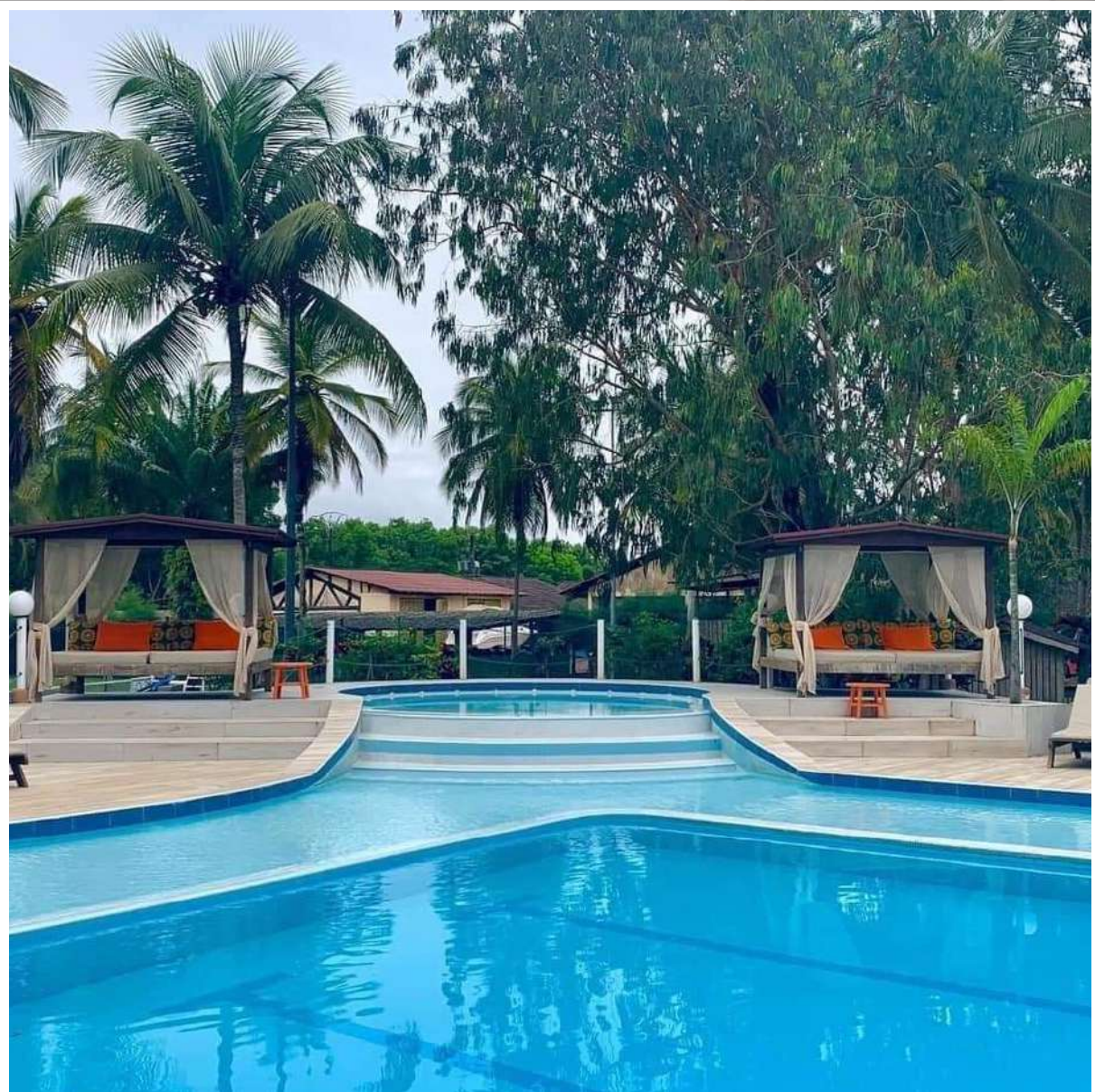


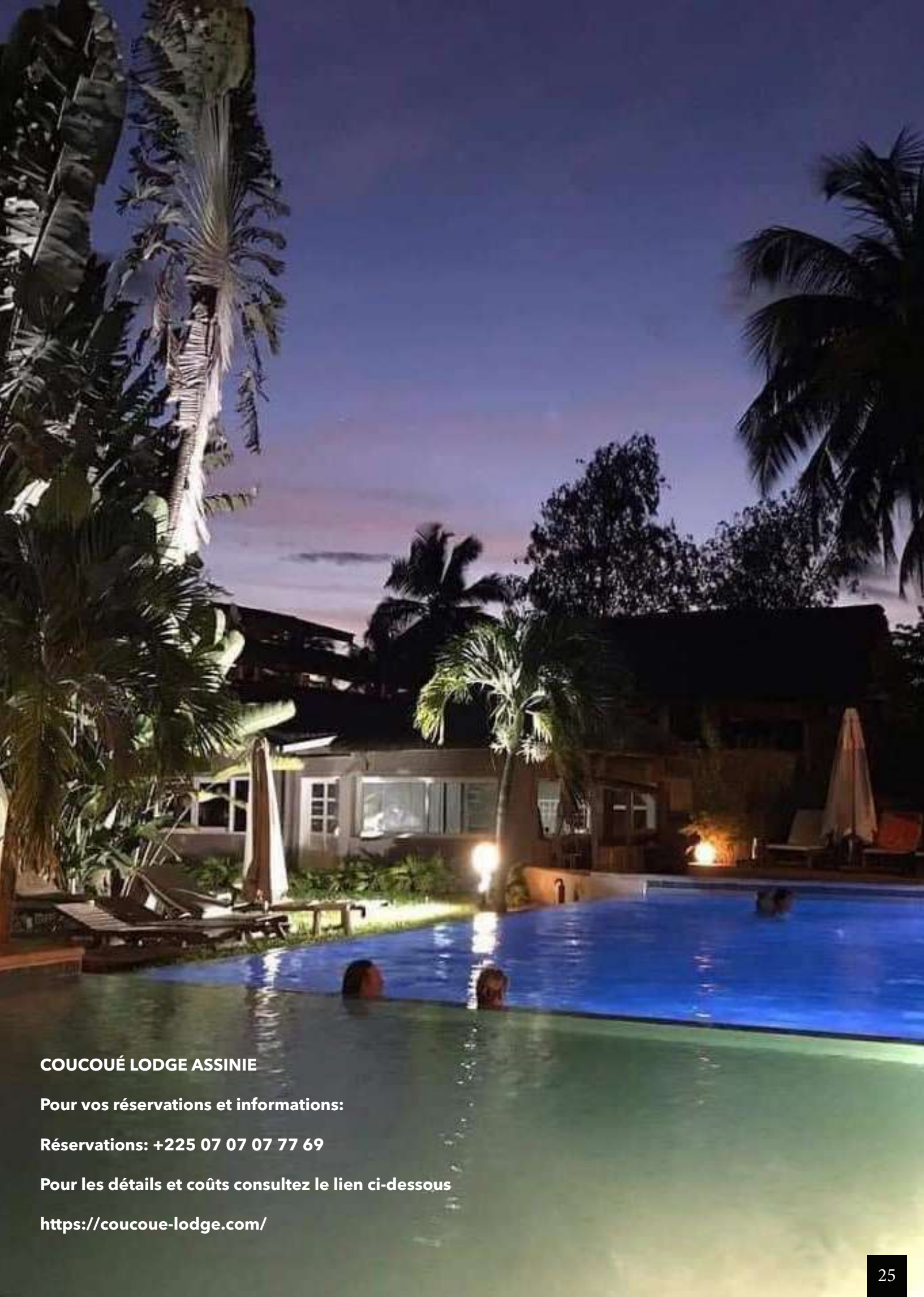
Une des raisons pour choisir la destination « IVOIRE » pour vos vacances...











COUCOUÉ LODGE ASSINIE

Pour vos réservations et informations:

Réservations: +225 07 07 07 77 69

Pour les détails et coûts consultez le lien ci-dessous

<https://coucoue-lodge.com/>



COMMENT AMENER MON ENFANT A RENDRE SERVICE ?

« Tu penses qu'on m'a offert le style de vie que j'ai aujourd'hui ? Ma vie n'a pas été facile hein ? J'ai trimé pour avoir tout ce que tu vois là ».

Cette phrase vous dit quelque chose ? En réalité c'est la situation de beaucoup de parents. Malheureusement ce n'est pas le cas pour nos enfants, qui profitent simplement du style de vie des parents. Conséquence, ils finissent par penser que tout lui est dû. Il a toujours à recevoir et jamais à donner.

On peut à juste titre se demander comment inverser la tendance ? Comment amener nos enfants à rendre service ?

RENDEZ-LEUR SERVICE

Oui vous ne faites que ça, je sais vous allez le dire, mais ici il s'agit d'une action éducative. Pour qu'il voit de quoi vous parlez. Un proverbe africain dit que quand on lave un aveugle, il faut lui dire qu'on est en train de le laver pour qu'il ne pense pas que c'est la pluie qui est en train de le mouiller. Mettez en emphase le bien qu'il ressent à recevoir les services de quelqu'un d'autre.

EXPLIQUEZ-LUI LES BIENFAITS QU'IL Y'A A RENDRE SERVICE

Parlez-lui de son bonheur à avoir rendu quelqu'un heureux.
Parlez-lui des compétences qu'il acquiert par la répétition et du sens qu'il donne à sa vie.

Parlez-lui de sa « supériorité » lorsqu'il donne. Ne dit-on pas que la main qui donne c'est elle qui est au-dessus ?
(C'est bien ce qu'il veut non ?)

Parlez-lui de son devoir. Il est la première relation des membres de sa famille. S'il ne leur rend pas service, il veut que qui le fasse à sa place ? En famille on a tous un devoir d'entraide, et il bénéficie bien de l'aide des autres.

Parlez-lui de sa capacité à rendre les gens heureux, et de sa conséquence, les gens voudront s'approcher de lui, les gens le béniront à cause du bien qu'il leur aura fait et sa vie s'en trouvera impactée positivement.

SOYEZ UN EXEMPLE DE GENEROSITE

Votre enfant ne fera jamais autre chose que ce qu'il vous aura vu faire, au-delà de ce qu'il vous aura entendu dire. Il pensera que ce n'est que comme ça qu'il faut faire, et lorsqu'il aura l'âge de raison, l'habitude aura déjà été installée.

Si vous adaptez ces conseils à la personnalité de chacun de vos enfants, vous serez agréablement surpris par les résultats.

Par Micheline SAME
Coach parental Accompagnateur psychologique



bambumatabey

bambumatabey

MON HISTOIRE



Comment erotiser son couple ?

Celui qui sait garder son indépendance, son assurance et son autonomie affective demeurera attirant. Érotiser son couple commence donc par là : maintenir la tension du désir en restant toujours à conquérir. C'est quand je n'ai pas « besoin » de l'autre que je crée le plus d'attraction. Le désir et la passion ne peuvent subsister que si on a conscience que rien n'est jamais acquis. L'autre est un perpétuel mystère qui reste toujours à découvrir. Le plaisir érotique requiert donc un certain espace à traverser. Cette forme de distance peut alterner avec la proximité de l'engagement, mais c'est elle qui permet de maintenir le désir vivant.

Le rêve de tous les amoureux est de développer l'amour sans perdre la passion érotique. C'est possible si on les considère de manière séparée. D'une part, on cultivera l'amour en partageant ses valeurs et sa tendresse au quotidien. Et d'autre part, pour entretenir la passion et érotiser son couple, on usera de distance et on suivra les appels du corps pour se laisser surprendre.

Érotiser le quotidien

Les amoureux passionnés sont avant tout créatifs. Ils savent inventer des jeux nouveaux qui leur donnent sans cesse le sentiment de se découvrir en explorant des univers inconnus. Ils savent ponctuer leur quotidien de textos enflammés, de regards entendus et de gestes complices. Ils adorent provoquer la surprise, se lancer des défis fripons et profiter de situations incongrues pour se retrouver dans l'intense excitation du désir.

Faut-il donc s'envoyer en l'air à tout bout de champ ? Doit-on entrer dans des folies acrobatiques ou s'adonner à des pratiques extravagantes pour érotiser son couple ? Il n'y a aucune règle en la matière. Chacun a une manière bien spécifique et personnelle de concevoir l'élan passionnel. Ce qui est sûr, c'est que la relation amoureuse ne saurait faire l'économie de l'érotisme sans se mettre elle-même en péril.

Alors que l'amour nous pousse à donner, l'érotisme nous invite à prendre. Et c'est paradoxalement dans un certain égoïsme que la passion nous amène à partager du plaisir. Ce qui semble être égoïste sur le plan moral (je prends mon pied) est en réalité un don de soi au niveau du corps. J'assume ainsi mon état sexué et je peux accueillir, en tant qu'homme, en tant que femme, mon désir brut. C'est en cessant de prendre soin de l'autre à outrance et en prenant en charge mon propre plaisir, que je donne à l'autre l'espace nécessaire pour en faire autant.

Dans le partage du quotidien, on aime en paroles et en actes de mille manières dans la confiance et le soutien mutuel. Mais dans le rapport charnel, on prendra la liberté de baiser effrontément. Parce qu'à cet endroit, le concept moral de l'amour cède la place à une dynamique plus fondamentale, plus brute, plus reptilienne, qui fait de l'un l'objet de l'autre. C'est ici que se trouve le plaisir que chacun rêve de partager, le fantasme à réaliser. Ici que l'expérience de l'extase pourra, une fois consommée, alimenter l'amour d'une complicité pleine de reconnaissance.

Les amoureux sont en perpétuelle recherche d'équilibre entre le mental et le corps, entre la parole et l'action, entre la proximité et l'éloignement. Lorsqu'ils peuvent accueillir tout autant leur badinages érotiques que leur lien amoureux, ils sont capables d'entretenir la passion qui les unit. C'est ainsi qu'on pourra érotiser son couple tout en cultivant un amour profond.

N'attendez pas le bonheur, créez-le !

Pour comprendre les enjeux de l'érotisme et en savoir encore plus sur ce qui permet d'érotiser son couple, lisez l'excellent livre d'Esther PEREL, thérapeute de renom qui a suivi des centaines de couples dans les méandres de leur vie intime. Une analyse révolutionnaire et édifiante de plaisir partagé.

Source: erotic-attitude.com





VALAs Cakes

SALLY
&
JOEL



Smoothie au beurre d'arachide et à la gelée

Pour 1 personnes



Ingrédients:

- 1 tasse d'eau
- 2 cuillères à soupe de beurre d'arachide naturel
- 1 tasse de baies biologiques surgelées
- 1/4 tasse de flocons d'avoine secs
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de miel (local, cru non filtré si possible)

Instructions:

1. Mélangez tous les ingrédients ensemble jusqu'à consistance lisse.

Conseils nutritionnels:

1. Les smoothies peuvent être préparés la veille et conservés au frais au réfrigérateur pour minimiser le temps de préparation le matin.
2. Le miel local cru contenant de petites quantités de pollen de la région dans laquelle vous vivez peut aider à réduire les allergies saisonnières.
3. Si vous recherchez un smoothie rafraîchissant, délicieux et nutritif (pour l'enfant en vous, ou pour vos tout-petits ...), ne cherchez pas plus loin que ce smoothie au beurre d'arachide et à la gelée. Ce smoothie est un excellent substitut de repas ou un carburant post-entraînement. Il combine des baies riches en phytonutriments, de l'avoine à grains entiers, du beurre de noix naturel, des graines de chia et du miel local. Cela signifie que vous obtenez un smoothie plein de protéines végétales, de fibres et de graisses saines pour le cœur pour vous garder rassasié et satisfait plus longtemps. Ce smoothie fournit un ratio de 3-4: 1 glucides / protéines, ce qui le rend parfait pour le carburant post-entraînement. **BONUS:** il n'y a que cinq ingrédients (+ eau).

Apports nutritionnels:

15 g de protéines
59 g de glucides
3,9: 1 rapport glucides / protéines

La source:

Nicolette Maggiolo est diététiste pour Home Base, un programme de la Red Sox Foundation et du Massachusetts General Hospital, où elle fournit des conseils nutritionnels individuels et de groupe aux anciens combattants et à leurs familles. Originaire de New York, Nicolette apporte son amour de la cuisine, du fitness et une approche intégrative en accompagnant les patients avec des plans de nutrition individualisés.

mbocky

Le génie de la femme noire

Mbocky se rapproche chaque jour un peu plus de ses nombreux lecteurs!

Recevez désormais votre magazine chez vous pendant un an, grâce à une souscription annuelle de 24.000FCFA (Afrique) et de 45 euros (Europe) seulement!



ET CE N'EST PAS TOUT!

Pour chaque souscription annuelle, bénéficiez de 2 magazines gratuits et de plein d'autres surprises.

Alors n'attendez plus!

**SOUSCRIVEZ DÈS MAINTENANT ET
ONGEZ AU CŒUR DU GÉNIE DE LA FEMME NOIRE.**

Plus d'infos sur

004917684442793

WWW.MBOCKY.COM