**Week #1**

Good Morning,

Welcome to the Challenge of Change Mental Wellness eCampaign!

Daily demands and responsibilities can be a challenge to balance.  You may find yourself switching from task to task; role to role.  Get tips and advice on how to maintain realistic expectations and find a routine that works for you.

Click on the attachment!

Have a great day!

**Semaine no 1**

Bon matin,

Bienvenue à la campagne en ligne « Le Défi du changement pour le bien-être mental! »

Les exigences et responsabilités quotidiennes sont parfois difficiles à équilibrer.  Vous pouvez vous retrouver à passer de tâche en tâche, de rôle en rôle.  Obtenez des conseils et des trucs sur la façon de maintenir des attentes réalistes et de vous fixer une routine qui vous convient.

Cliquez sur le fichier joint!

Je vous souhaite une excellente journée!

**Week #2**

Good Morning,

Life is continually throwing us curveballs.  At times it may feel like we're at the mercy of circumstance and external pressures.  This week be inspired to take back control, stay focussed and take action.

Click on the attachment!

Have a great day!

**Semaine no 2**

Bon matin,

La vie nous lance sans cesse des imprévus.  Parfois, nous nous sentons à la merci des circonstances et des pressions externes.  Cette semaine, laissez-vous inspirer à reprendre le contrôle, à rester concentré et à passer à l'action.

Cliquez sur le fichier joint!

Je vous souhaite une excellente journée!

**Week #3**

Good Morning,

Sometimes the best way to invite more meaning and purpose into your life is to slow down.  This week be inspired to do so.

Click on the attachment.

Have a great day!

**Semaine no 3**

Bon matin,

Parfois, la meilleure solution pour donner un sens et un but à sa vie est de ralentir.  Cette semaine, inspirez-vous pour le faire.

Cliquez sur le fichier joint.

Je vous souhaite une excellente journée!

**Week #4**

Good Morning,

Kindness and compassion towards ourselves and others goes a long way in promoting well being. We should be finding new opportunities to grow and spread it!

Click on the attachment for practical ways to do so.

We hope you've enjoyed the Challenge of Change Mental Wellness eCampaign!

Have a great day!

**Semaine no 4**

Bon matin,

La gentillesse et la compassion envers nous-mêmes et les autres favorisent énormément le bien-être. Nous devrions trouver de nouvelles occasions pour développer ces qualités et les propager!

Cliquez sur le fichier joint pour découvrir des moyens pratiques de le faire.

Nous espérons que vous avez été enthousiasmés par la campagne en ligne « Le Défi du changement pour le bien-être mental! »

Je vous souhaite une excellente journée!