**Campagne courriel de 2021 – Bien-être affectif – La prospérité interne**

**Résumés hebdomadaires par courriel**

Semaine 1 : Investir en vous-même

Souffrez-vous de stress chronique? Prendre conscience des risques et du rôle important de la prise en charge de sa propre santé pour gérer efficacement le stress et vous maintenir en bonne santé - et en bonne humeur! Se réserver du temps pour soi n'est pas toujours facile, mais nous avons quelques conseils pour vous aider à partir du bon pied.

Semaine 2 : Stimuler la richesse en soi

Nos journées chargées sont pleines de choix et les décisions prises ont un impact direct sur notre santé. En identifiant les activités qui épuisent votre énergie et celles qui vous stimulent, vous pourrez acquérir des habitudes plus saines au quotidien.

Semaine 3 : Bâtir votre bonheur

Découvrez comment faire travailler votre muscle du bonheur! Pour développer une compétence, il faut pratiquer et le bonheur ne fait pas exception. Découvrez quelques changements que vous pouvez introduire dans votre vie pour vous aider à vous concentrer sur vous-même et à renforcer votre positivité et votre résilience. Il faut commencer par vous faire de vous-même une priorité pour vivre une vie plus saine et plus heureuse.

Semaine 4 : L'esprit de richesse en soi

La vie est pleine de hauts et de bas, et la façon dont on affronte ces moments fait toute la différence. Saisissez le pouvoir de vos pensées, apprendre comment vous pouvez adopter un état d'esprit d'autosuffisance pour vous aider à optimiser votre santé et profiter pleinement de la vie!