

# LA PROSPÉRITÉ INTERNE

## STIMULER LA RICHESSE EN SOI

### LES HABITUDES ÉPUI SANTES CONTRE LES STIMULANTS DE LA RICHESSE EN SOI

Jour après jour, nous faisons des choix qui ont une incidence sur notre santé et notre bien-être général. Ce que nous mangeons et buvons, les personnes avec lesquelles nous passons du temps, comment nous occupons notre temps, à quelle heure nous nous couchons - toutes ces décisions peuvent contribuer à augmenter ou à diminuer votre richesse en soi. Si votre vie quotidienne est épuisante en matière de votre santé générale, vous risquez de souffrir des effets de l'épuisement professionnel, des troubles du sommeil, du diabète, de l'hypertension artérielle et des maladies cardiaques. En étant plus attentif aux choix que vous faites chaque jour, vous pouvez vous permettre de mener une vie plus équilibrée. En faisant de petits changements et en ajoutant des activités qui favorisent la prise en charge de soi, nous pouvons vivre plus sainement et plus heureusement.

#### HABITUDES SAINES

- Une quantité suffisante de sommeil
- Activité physique régulière
- Un régime alimentaire composé d'aliments entiers
- Méditation
- Avoir un passe-temps
- Pratiquer la gratitude
- Passer du temps entre amis
- Jouer avec vos enfants
- Prendre le temps de se détendre
- Passer du temps à l'extérieur



#### HABITUDES ÉPUI SANTES

- Passer plus de 2 heures en regardant la télévision ou sur les médias sociaux
- Procrastination
- Consommation d'aliments transformés
- La prise de stimulants
- Se plaindre
- Absence de pauses au travail
- Toujours dire « oui »
- Avoir trop d'encombrement
- Dépenses excessives



Réduisez votre temps d'écran pour faire place à du temps pour vous-même!

Le temps consacré aux activités de soins personnels est un investissement précieux pour votre santé et votre bonheur.

Pour atteindre un meilleur équilibre dans votre vie, il faut accorder la priorité aux soins personnels.



## DES HABITUDES SAINES QUI VOUS STIMULENT

**Organisez-vous.** En vous organisant un peu plus, vous pouvez prendre un bon départ vers une meilleure santé. Servez-vous d'un agenda et d'un plan de repas et désencombrez votre espace pour créer une vie plus organisée. Se débarrasser des objets dont on n'a plus besoin peut être rafraîchissant et apaisant. Cela permet également d'éliminer le temps perdu à chercher des objets et le stress qui en résulte.



**Optez pour des aliments sains.** Le sucre, l'alcool, la caféine et les aliments transformés sont susceptibles d'avoir un impact négatif sur votre système immunitaire, votre niveau d'énergie et votre bien-être émotionnel. Les horaires chargés nous poussent souvent à choisir des repas rapides et pratiques, mais qui manquent généralement de l'alimentation nécessaire pour nourrir le corps et l'esprit. Engagez-vous à préparer des repas sains à la maison toutes les semaines. Les trousseaux de livraison de repas peuvent vous aider à commencer, et les repas en mijoteuse peuvent être faciles et nutritifs.

**Méditez.** La méditation est une méthode bénéfique pour réduire le stress et l'anxiété, améliorer l'estime de soi et accroître la concentration. Si la méditation est intimidante, essayez des exercices de respiration, la tenue d'un journal ou tout simplement la pratique de la gratitude, de la concentration et de la réflexion. Habituez-vous à vous concentrer sur votre respiration ou vos pensées positives dans les moments de stress pour calmer l'esprit.



**Bougez votre corps.** Notre corps a besoin et désire de bouger, et le fait d'être actif offre à notre corps et à notre esprit tant de bienfaits étonnants. Il contribue à améliorer le sommeil, réduit naturellement le stress, stimule l'énergie et favorise les sentiments positifs. Choisissez des activités qui vous plaisent : randonnée, course, vélo, entraînement, étirement ou danse. Intégrez le mouvement comme un élément régulier de votre journée.

**Pratiquez une bonne hygiène du sommeil.** Transformez votre chambre en un espace de détente qui favorise un bon sommeil. Éteindre les appareils électroniques 45 minutes avant le coucher. La lumière bleue diffusée par ces écrans limite la production de mélatonine, l'hormone qui contrôle votre cycle veille-sommeil. Il est alors plus difficile de s'endormir et de se réveiller le lendemain. Terminez plutôt la journée en faisant de la lecture, des étirements ou en tenant un journal pour vous détendre l'esprit.



**Allez dehors.** Faites une randonnée dans le parc ou prenez votre café du matin sur la terrasse. Passer du temps dehors peut réduire le stress, faire baisser la tension artérielle et nous aider à être plus attentifs. Cela peut également améliorer votre sommeil, surtout si vous pratiquez une activité physique comme la marche, le jardinage, le vélo ou la randonnée.

**Faire preuve de douceur à votre égard.** Prenez soin de soi-même avec compassion par un dialogue interne sain. Les pensées et les attitudes négatives ont des répercussions sur notre estime de soi et notre confiance en soi. Évitez de condamner les choix que vous avez faits, les actions que vous avez faites ou non, votre apparence. Soyez votre propre meneuse de claque, et encouragez-vous comme le ferait un ami ou un être cher.



Références [www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/11-008-x/2011002/article/11562-eng.pdf?st=fLDMtzyP](http://www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/11-008-x/2011002/article/11562-eng.pdf?st=fLDMtzyP)  
[healthline.com/health-news/self-care-is-not-just-treating-yourself#Medical-barriers-to-self-care](https://www.healthline.com/health-news/self-care-is-not-just-treating-yourself#Medical-barriers-to-self-care)  
Images par freepik.com