

LE DÉFI DES SOINS PERSONNELS

CARTE DE TÂCHES DE LA SEMAINE 2

	Tâche	Points	Pourquoi le faire ?
 RAFRAÎCHISSEZ	Faites de l'exercice !	1 min = 1 point (max. 60 points)	Asseyez-vous moins et bougez plus ! Pour chaque minute d'exercice, réclamez 1 point. Pour encourager tous les niveaux de compétence, vous pouvez gagner un maximum de 60 points par jour.
 RAFRAÎCHISSEZ	Mangez plus de fruits et de légumes.	1 portion = 3 points	Un régime riche en fruits et légumes peut réduire le risque d'accident vasculaire cérébral, de diabète de type II, de cancer et de maladie cardiaque. Conseil : Remplissez la moitié de votre assiette de fruits et légumes ! * 1 portion = 1/2 tasse ou 1 fruit / légume moyen, 1 tasse ou salade de la taille d'un poing
 RECHARGEZ	Respirez profondément et dites merci.	3 points	Prenez 5 respirations lentes et profondes avant de vous lever, et dites merci pour quelque chose dans votre vie = 3 pts
 RECHARGEZ	Essayez une méditation de 5 minutes.	5 points	La méditation consciente nécessite de la pratique, mais les moments de calme font des merveilles pour notre santé mentale. Faites une méditation de 5 minutes, ou profitez simplement du silence. Consultez le Centre de ressources pour des suggestions faciles à suivre.
 RECENTREZ	Amusez-vous et soyez créatif(ve) !	5 points	Débranchez pendant une heure et faites quelque chose qui vous plaît ! Faites un mot croisé, un sudoku ou un casse-tête. Jouez à un jeu, peignez ou bricolez.
 RECENTREZ	Fixez des objectifs SMART.	5 points	Se fixer des objectifs SMART est une pratique saine pour rester concentré(e) sur ce qui compte pour vous. Rédigez 3 objectifs à court terme et 3 objectifs à long terme. Consultez le Centre de ressources pour obtenir des conseils.
 RECONNECTEZ	Parlez à quelqu'un.	5 points	Le lien social est important pour le bien-être mental. Parlez à quelqu'un que vous n'avez pas vu depuis un certain temps. Communiquez par téléphone ou Facetime ou écrivez une lettre.
 RECONNECTEZ	Exprimez votre gratitude en remerciant quelqu'un.	10 points	Remercier quelqu'un ce qu'il/elle a fait ou dit est une forme puissante de gratitude. Essayez-le et voyez comment vous vous sentez !