



ESPRIT + CORPS + ÂME

TRIPLE MENACE

DÉFI DE BIEN-ÊTRE

TÂCHES DE LA PREMIÈRE SEMAINE : RÉPAREZ VOTRE ÉTAT D'ESPRIT

5 POINTS

Faites 20 minutes de mouvement à l'extérieur.

Le temps passé à l'extérieur est idéal pour le soulagement du stress et le bien-être mental. Profitez des bienfaits de l'air frais et de l'espace vert si vous le pouvez !

5 POINTS

Engagez-vous à faire une seule tâche à la fois.

Souvent, notre empressement mène à la distraction. Soyez pleinement présent(e) dans les tâches que vous accomplissez aujourd'hui.

10 POINTS

Mangez tous vos repas sans écran aujourd'hui.

Mettre de côté la technologie peut nous aider à être plus attentifs lorsque nous mangeons. Profitez d'un moment tranquille avec vous-même ou d'une conversation avec d'autres.

10 POINTS

Passez 15 minutes à désencombrer votre espace.

Un espace organisé peut aider à ramener le calme lors d'une journée chargée. Choisissez une pièce ou un espace de travail à désencombrer et à organiser.

10 POINTS

Profitez d'une journée COMPLÈTE sans médias sociaux.

Beaucoup d'entre nous aiment, tweetent et partagent sur les médias sociaux tout au long de la journée. Prenez une pause et profitez de ce temps pour maintenir des relations avec les gens qui vous entourent.

15 POINTS

Prévoyez 15 minutes d'inquiétude.

Prenez le temps de reconnaître vos inquiétudes et de planifier la façon d'y répondre. Faites de votre mieux pour éviter de vous inquiéter en dehors de cette période.

15 POINTS

Faites quelque chose qui vous aide à déstresser.

Écoutez de la musique apaisante ou profitez d'un temps calme sous un éclairage doux. Nous avons tous des activités que nous apprécions et que nous trouvons relaxantes. Faites-les !

20 POINTS

EN PRIME !!!

Partagez une ressource qui favorise les soins personnels et un état d'esprit sain. Un blogue, un site web, un livre, un article... ça peut être n'importe quoi !