

PAUSE ET RÉINITIALISATION

Commencer



Le monde qui nous entoure a changé de manière spectaculaire. Nous avons été contraints de faire une pause dans différents aspects de la vie. Reconnaître ce à quoi nous sommes confrontés, accepter les changements éminents et trouver des moyens nouveaux et uniques d'y faire face peut nous permettre de tirer des opportunités positives de notre situation. Profitez du temps pour **vous réinitialiser**.

Au cours de la semaine prochaine, permettez-vous de trouver des moyens d'accepter la situation dans laquelle vous vous trouvez et d'accueillir les bonnes choses qui peuvent en découler. Dans la vie de tous les jours, nous pouvons nous retrouver dans un dialogue intense et répétitif qui peut s'avérer accablant, en particulier lors de défis. Le monde nous a obligés à faire une pause, à nous connecter et à nous réinitialiser afin que nous puissions aller de l'avant avec une attention renouvelée - pour avancer et consacrer notre énergie aux choses qui comptent le plus.

LE DÉFI... Essayez les tâches quotidiennes proposées pour soulager le stress et vous aider à réinitialiser votre corps, votre esprit et votre âme. Visitez le portail du défi pour enregistrer vos tâches! Vous trouverez ci-après d'autres idées destinées à vous aider à prendre une pause et à prendre le temps de vous réinitialiser.

Faites ce que vous pouvez quand vous le pouvez de la façon qui vous convient.

FAITES UNE PAUSE



Alors que nous vivons dans un monde accablant, il est important de faire preuve de gentillesse et de douceur envers nous-mêmes. Faites des choses qui vous font du bien, qui vous apportent du calme et qui créent un état d'esprit plus positif. Pendant les sept prochains jours, engagez-vous à faire une pause chaque jour en adoptant une approche fondée sur trois stratégies :



- 1 **Soyez silencieux(se).** Trouvez 10 minutes de calme dans votre journée. Prenez un bain, asseyez-vous au soleil, fermez les yeux. Il suffit de vous détendre et de respirer.
- 2 **Bougez.** Marchez 20 minutes par jour. Laissez vos appareils à la maison et sortez, saluez vos voisins, respirez l'air frais. Si vous ne pouvez pas sortir, recherchez sur Internet une vidéo de promenade à domicile, écoutez les bruits de la nature et mettez-vous dans un état d'esprit paisible.
- 3 **Documentez.** Dressez une liste de 3 choses dont vous êtes reconnaissant(e). Concentrez-vous sur les aspects positifs et libérez les aspects négatifs.

TEMPS POUR LA RÉINITIALISATION

Le monde peut être imprévisible. Les choses se produisent de manière soudaine et inattendue. Nous voulons contrôler la situation, mais notre monde nous dit le contraire. Il peut être difficile de se concentrer et de rester organisé(e) lorsque l'on ne sait pas ce qui nous attend. Il est temps de remettre les compteurs à zéro! Au début de vos 7 jours, dressez deux listes :



Liste des choses à faire.

Inclure les tâches prioritaires, les tâches professionnelles et les responsabilités. Vous pouvez les organiser dans le document Tâches quotidiennes.



Liste de rêves.

Il peut s'agir d'éléments amusants ou moins amusants. L'objectif est d'accomplir autant de tâches que possible avant la fin de votre défi de 7 jours.