

PAUSE ET RÉINITIALISATION

mettez-vous au défi avec les tâches quotidiennes



JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
FAITES UNE PAUSE À L'EXTÉRIEUR	MANGEZ DES ALIMENTS ÉNERGISANTS	PASSEZ DU TEMPS AVEC VOS ÊTRES CHERS	ÉCOUTEZ VOTRE MUSIQUE PRÉFÉRÉE	TROUVEZ UN ENDROIT CALME	FAITES QUELQUE CHOSE QUI VOUS PLAÎT	DÉSACTIVEZ LES MÉDIAS SOCIAUX DÈS AUJOURD'HUI
Faire des pauses permet d'avoir l'esprit plus clair et de se concentrer sur ce qui est nécessaire. La créativité est améliorée et le stress est réduit. Essayez-le!	Les aliments nutritifs et sains fournissent de l'énergie et favorisent l'équilibre glycémique. Gardez-en à portée de main pendant votre journée de travail pour vous assurer que votre énergie reste élevée.	Cultiver une attitude et un cœur reconnaissants vient avec la pratique. Passer du temps de qualité avec ses proches permet de recharger ses batteries.	Prenez le temps d'écouter votre musique, votre balado ou votre discours TED préféré. Laissez-vous emporter par les bonnes vibrations.	Trouvez un endroit calme pour relâcher les tensions, vous rafraîchir et vous sentir plus à l'aise. Essayez une courte pratique de méditation en ligne. Évaluez ce que vous ressentez.	Créez plus de bonheur en faisant ce que vous aimez. Marchez à l'extérieur, lisez un livre, faites de la pâtisserie, inscrivez-vous à un cours d'exercice, débranchez-vous avec des amis.	Saviez-vous que les Canadiens passent (en moyenne) 2 heures et 5 minutes par jour sur les médias sociaux? Engagez-vous à vous débrancher pendant une journée.

VOICI DES CONSEILS POUR VOUS AIDER!

<ul style="list-style-type: none"> Sortez si vous le pouvez. La vitamine N (nature) remonte le moral. Lorsque vous êtes à l'extérieur, respirez de l'air frais. 	<ul style="list-style-type: none"> Préparez des aliments sains et pratiques pour votre journée de travail. N'oubliez pas de vous hydrater pendant la journée! 	<ul style="list-style-type: none"> Évoquez un souvenir amusant. Jouez à un jeu, riez ou prenez un repas ensemble. 	<ul style="list-style-type: none"> Gardez des applis pratiques à portée de main pour y accéder facilement. Essayez de prévoir du temps pour écouter vos chansons préférées. 	<ul style="list-style-type: none"> Les vidéos en ligne sont d'excellentes ressources et plusieurs d'entre elles sont gratuites. La méditation demande de la pratique. Commencez modestement. L'uniformité est essentielle. 	<ul style="list-style-type: none"> Soyez à l'écoute de votre corps lorsque vous faites de l'exercice. Prenez le temps de prendre soin de vous. Faites preuve d'intentionnalité. 	<ul style="list-style-type: none"> Évaluez ce que vous ressentez après une journée débranchée. Cela pourrait devenir une pratique hebdomadaire, mensuelle ou saisonnière.
---	---	---	---	--	---	---