

# DÉFI DES SOIN PERSONNELS



## CARTE DE TÂCHES DE LA SEMAINE 1

	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	Hydratez-vous.	Verre de 8 oz = 3 points	L'eau est essentielle pour maintenir l'homéostasie des fluides corporels, qui sont importants pour la digestion, l'absorption, la santé de la peau, les fonctions rénales et intestinales.  Conseil : Prenez de l'eau à chaque collation et repas, et emportez toujours une bouteille avec vous.
 RECHARGEZ	Calmez votre esprit.	15 minutes = 3 points	Un esprit calme favorise un sommeil de qualité. Calmez votre esprit avant de vous coucher en vous détendant pendant 15 minutes. Faites du yoga, lisez un livre, faites des exercices de respiration - faites une activité qui vous calme.
 RECHARGEZ	Adoptez une attitude de gratitude.	5 points	Notez 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) et partagez-les avec quelqu'un. Consultez le Journal de la gratitude pour vous aider à commencer.
 RECENTREZ	Désencombrez !	10 minutes = 5 points	Le désencombrement et la réorganisation peuvent être très gratifiants. Donnez ou purgez des objets ménagers et sentez-vous à l'aise après avoir nettoyé ! Passez 10 minutes à organiser votre tiroir, votre bureau, votre garde-manger ou votre armoire.
 RECENTREZ	Apprenez un nouveau mot.	5 points	Élargir notre vocabulaire et apprendre de nouvelles choses contribue à garder notre cerveau sain et vif. Apprenez un nouveau mot et utilisez-le 3 fois aujourd'hui.
 RECONNECTEZ	Efforcez-vous d'avoir un discours intérieur positif.	5 points	Un discours intérieur positif nécessite de la pratique et peut devenir une habitude très saine. Répétez une affirmation positive au moins 3 fois aujourd'hui.
 RECONNECTEZ	Parlez à quelqu'un dans le besoin.	10 points	Donner de son temps et de ses talents est gratifiant. Parlez à un(e) voisin(e) ou une personne dans le besoin. Aidez à accomplir une ayez simplement une discussion.