

POUR LES ADULTES :

Il est essentiel de prendre soin de vous, pas seulement pour votre bien-être, mais également pour le bien-être de ceux que vous soutenez et dont vous avez la charge. Prendre soin de vous aidera votre niveau d'énergie, de concentration, votre habileté à gérer les défis et vos expériences en général. De plus, vous modélisez les stratégies de bien-être pour les enfants dans votre vie.

Nourrissez-vous

Prenez le temps de vous hydrater adéquatement.

Demeurez actif

L'activité physique augmente votre niveau d'énergie, augmente votre système immunitaire, réduit les risques d'insomnie, stimule la croissance du cerveau et agit même comme un antidépresseur.

Dormez bien

Avoir assez de sommeil (7 à 9 h par nuit) aide à gérer les stress quotidiens

Restez connecté

Les relations de soutien positives sont l'une des influences les plus puissantes sur notre sentiment de bien-être.

Prenez des pauses

Assurez-vous de prendre du temps pour vous pendant la journée avec une activité qui vous aide à vous sentir restauré.

Réfléchissez

Soyez conscient de vos pensées et sentiments, tant positifs que négatifs – concentrez-vous sur ce qui est important pour vous.

Soyez gentil avec vous-même

Portez attention à votre discours interne. Traitez-vous avec compassion et gentillesse. Nous faisons tous de notre mieux.

Engagez-vous

Engagez-vous face à votre bien-être. Persévérez même lorsque la vie devient occupée, spécialement lorsque la vie devient occupée.