

RALENTIR

Pour apprécier et être reconnaissant.e
envers la vie, la nature et nous-même !

Fais-toi un sourire

On fait toujours des sourires aux autres, mais jamais à nous-même. Prends le temps de te faire un sourire dans le miroir.

Écris 3 choses dont tu es reconnaissant.e

C'est important de prendre le temps d'apprécier ce qu'on a, les petites choses qu'on prend toujours pour acquis. Cultiver une attitude positive est associé à un état de bien-être général.

Fais une activité que tu aimes-amuses-toi!!

On vit chaque jour pour des obligations, les routines, etc. mais c'est tellement important de sortir du pilote automatique. Fais une liste d'activités que tu aimes et assure-toi d'en faire au moins une chaque jour.

Bouge pour le plaisir et remercie ton corps

Trop souvent, on bouge parce qu'on aime pas notre corps. Au lieu de bouger pour changer notre corps parce qu'on ne l'aime pas, on devrait plutôt bouger pour l'honorer. Bouger améliore la santé physique, mentale, la concentration, l'énergie, le sommeil et le bon fonctionnement du cerveau.

Fais un compliment à quelqu'un et à toi-même

Ça prend quelques secondes et ça fait plaisir à la personne qui reçoit le compliment. Fais-toi aussi ce plaisir. Plus tu vas le faire, plus tu vas te croire.

Passes un moment dehors

Même si c'est seulement 5 minutes, passer du temps dehors améliore l'humeur, la mémoire, la concentration et bien d'autres !

Passes au moins 1h de suite sans ton téléphone

Le temps d'écran peut avoir un effet sur le sommeil, la santé mentale et augmente le risque d'obésité, de maladies cardiovasculaires et de dépression - attention aussi à la fatigue d'écran!

Hydrates-toi

L'eau est nécessaire pour éliminer les toxines, réguler la température du corps, le bon fonctionnement du cerveau; la mémoire, l'énergie, l'humeur.

Prends trois grandes respirations conscientes

La respiration est vitale, mais on prend rarement le temps de le faire consciemment. Prendre le temps de respirer consciemment aide à réduire le stress, l'anxiété, les tensions, améliore la concentration, la création, le sommeil, la digestion et beaucoup d'autres!

