

Activité d'autosoins

Prendre soin de soi signifie prendre le temps d'exercer des activités qui mettent le sourire aux lèvres ou qui font naître un sentiment de calme et de sérénité. Parmi ces activités, notons des gestes posés au quotidien ou bien de tout nouveaux passe-temps. L'autogestion de la santé peut favoriser une bonne santé mentale et le mieux-être, permettre de garder les deux pieds sur terre et atténuer les effets du stress dans la vie de tous les jours.

Ce mois-ci, relevez le défi d'exercer autant d'activités favorisant votre santé mentale et votre mieux-être que possible. Chaque fois que vous en terminez une, cochez la bulle de texte Bell Cause pour la cause de l'affiche.

Essayer une nouvelle recette	Faire une randonnée dans la nature	Créer une liste de lecture en fonction de son humeur	Se coucher tôt	Pratiquer la pleine conscience
Regarder une nouvelle émission de télévision	Prendre une pause!	Tisser des liens avec les membres de ma communauté	Faire de l'exercice au gym du campus	Faire des étirements ou du yoga
Trouver un nouveau balado	Enfiler des vêtements confortables	Rire aux éclats	Commencer un nouveau livre	Essayer une nouvelle saveur de thé ou de café
Peinturer ou dessiner	Encourager son équipe sportive préférée	Rire aux éclats	Écrire dans un journal intime	Dresser une liste de gratitude
Rencontrer un ami pour étudier	Prendre un bain chaud ou une douche chaude	Respirer profondément	Composer une liste de tâches	Caresser un animal de compagnie ou regarder des vidéos d'animaux adorables en ligne

Créons un changement positif.

Visitez bell.ca/cause pour en savoir plus.

 **Bell**
Cause pour
la cause