



10 CONSEILS

POUR LES FÊTES

1



Traitez-vous avec bienveillance.

Parfois, on donne aux autres, mais on oublie de prendre soin de soi. Prenez le temps de lire un livre, de relaxer ou de passer du temps avec des êtres chers.

2



Appuyez une cause qui vous tient à cœur.

Vous pouvez donner de la nourriture, des jouets, des vêtements, ou encore du temps à un organisme de votre choix.

3



Dites merci. Prenez le temps de dire merci à un ami, à un membre de votre famille ou à un collègue. Ça mettra du soleil dans leur journée!

4



Riez à cœur joie.

Faites des choses que vous aimez.

5



Dormez suffisamment. Une nuit de 6 à 9 heures de sommeil vous aidera à mieux gérer le stress.

6



Passez du temps en nature. Respirez de l'air frais, marchez dans la neige, ou regardez paisiblement la neige tomber.

7



Faites de l'activité physique chaque jour. Un peu d'exercice, que ce soit une marche, une sortie de course à pied ou un cours de groupe, c'est bon pour le corps et pour le moral. Consultez nos *10 conseils pour faire de l'exercice*.

8



Savourez les petits bonheurs du quotidien. Prenez le temps de percevoir la beauté des Fêtes avec vos yeux et vos oreilles.

9



Alimentez-vous sainement. Et gâtez-vous raisonnablement!

10



Exprimez-vous! Les Fêtes peuvent susciter toute une gamme d'émotions. Accueillez-les en les exprimant de façon saine : journal, pratique spirituelle, rituels ou moments avec vos proches.