



# 10 CONSEILS POUR LES FÊTES

- 1 Ayez de la compassion pour vous-même.** Parfois, on donne aux autres, mais on peut avoir tendance à s'oublier. Prenez le temps de lire un livre, de relaxer ou de passer du temps avec des personnes qui sont importantes pour vous.
- 2 Donnez aux moins fortunés.** 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 ne coûte rien et ça mettra du soleil dans leur journée!
- 4 Riez à cœur joie.** Faites ce qui vous rend heureux.
- 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.** Cela contribuera à votre bien-être physique et mental.
- 8 Saisissez les petits bonheurs quotidiens.** Prenez un moment pour saisir la beauté de la période des fêtes avec vos cinq sens.
- 9 Alimentez-vous sainement.** Mais gâtez-vous raisonnablement!
- 10 Exprimez-vous!** Les fêtes peuvent susciter des émotions parfois positives, parfois éprouvantes. Acceptez-les et exprimez-les de façon saine. Par exemple, tenez un journal intime, adonnez-vous à une pratique spirituelle, créez de nouveaux rituels ou entourez-vous de personnes chères.