

Novembre 2024



La devise du mois :
De petits pas mènent à de grands changements

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Parce que la santé est une affaire personnelle™

					<p>Journée mondiale du véganisme 1</p> <p>Essayez de préparer un repas veggie aujourd'hui. Meilleure digestion, meilleure santé intestinale, réduction du risque de maladies cardiaques..., l'alimentation végétale apporte de nombreux bienfaits à l'organisme.</p>	<p> 2</p> <p>Réveillez-vous et respirez le doux parfum des roses. Pourquoi ne pas vous faire plaisir aujourd'hui avec un bouquet de fleurs fraîchement cueillies ?</p>	<p>3</p> <p>Vous avez besoin d'un soutien supplémentaire pour améliorer votre gestion financière ? Adressez-vous à un(e) conseiller/ère financier/ère ou recherchez des groupes de soutien locaux et gratuits.</p>
<p>4</p> <p>Il n'y a pas de meilleur moment que l'intersaison pour remettre de l'ordre dans votre maison. Apportez tout ce dont vous ne voulez plus ou n'avez plus besoin à une association caritative !</p>	<p> 5</p> <p>Réduisez votre temps d'écran en ressortant de vos placards vos anciens jeux de société.</p>	<p>6</p> <p>C'est l'heure de la pause danse ! Mettez votre chanson préférée et laissez-vous aller.</p>	<p>7</p> <p>Il n'y a pas de mal à discuter de votre santé mentale aujourd'hui, demain et tous les autres jours.</p>	<p>8</p> <p>Faites une pause d'une minute. Fermez les yeux et comptez vos respirations.</p>	<p>C'est Samedi des petites entreprises ! 9</p> <p>Soutenez une entreprise locale aujourd'hui. Rien n'est plus simple que de laisser un commentaire élogieux (et c'est gratuit) !</p>	<p> 10</p> <p>C'est l'heure de s'hydrater ! Essayez de boire au moins deux litres d'eau tout au long de la journée.</p>	
<p>11</p> <p>Aujourd'hui, vous avez peut-être besoin de passer de bons moments en famille. Faites un câlin ou envoyez un message affectueux à un être cher.</p>	<p> 12</p> <p>Prenez une photo de quelque chose qui vous procure de la joie et partagez-la pour répandre la joie !</p>	<p>Journée mondiale de la gentillesse 13</p> <p>Prenez le temps d'être bienveillant(e) envers vous-même, un être cher ou un(e) parfait(e) inconnu(e).</p>	<p>Déconnectez-vous pour recharger vos batteries : 14</p> <p>faire une pause loin de l'actualité en continu peut contribuer à réduire l'anxiété. Aujourd'hui, concentrez-vous sur les choses qui vous apportent de la joie.</p>	<p> 15</p> <p>Faites le point avec vous-même. Comment vous sentez-vous ?</p>	<p>16</p> <p>Vos réflexions, vos idées et vos points de vue enrichissent la vie des autres. Sans diversité, il n'y a pas de culture d'entreprise florissante.</p>	<p>17</p> <p>Vous avez des pensées négatives à votre égard ? Rappelez-vous que ce que vous ne diriez pas à un(e) inconnu(e) ou à un être cher, vous ne devriez pas vous le dire à vous-même.</p>	
<p> 18</p> <p>Inspirez pendant 4 secondes. Bloquez votre respiration pendant 4 secondes. Et expirez pendant 4 secondes. Vous vous sentez mieux ?</p>	<p>Journée internationale de l'homme 19</p> <p>Cette journée est l'occasion de sensibiliser à la santé masculine et au taux de suicide astronomique chez les hommes. Messieurs, vous n'êtes pas seul ❤️</p>	<p>20</p> <p>Votre vous du futur remerciera toujours votre vous du présent pour la gentillesse dont vous faites preuve à votre égard.</p>	<p> 21</p> <p>Essayez de compenser chaque pensée négative par une pensée positive.</p>	<p>22</p> <p>Transformez vos initiatives en matière de bien-être en commençant par un petit changement qui produira un impact durable.</p>	<p> 23</p> <p>Il peut être difficile de trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Pensez à fixer des limites et à privilégier les soins personnels.</p>	<p>24</p> <p>Soutenez votre santé mentale au quotidien en pratiquant la pleine conscience, en faisant le point avec vous-même et en favorisant une culture positive du travail.</p>	
<p>25</p> <p>Quelles sont les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) aujourd'hui ?</p>	<p>26</p> <p>Effectuer plusieurs tâches à la fois peut sembler une bonne idée, mais cela peut nuire à votre productivité. Fixez-vous comme objectif pour la journée de ne vous concentrer que sur une tâche à la fois.</p>	<p> 27</p> <p>Parfois, il est bon de ne rien faire, si c'est ce dont votre corps a besoin !</p>	<p>28</p> <p>Aucun progrès n'est linéaire. Regardez ce que vous avez accompli et n'oubliez pas de fêter aussi les petites victoires.</p>	<p> 29</p> <p>Ajoutez de la couleur à vos repas. Goûtez l'arc-en-ciel !</p>	<p>30</p> <p>Préparez les fêtes de fin d'année en réalisant vous-même vos décorations. C'est un excellent moyen de se détendre et de donner de l'élan à sa créativité !</p>		