

Calendrier du bien-être de

Juillet 2025



La devise du mois :
Petits pas,
énorme différence.

personify
HEALTH

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Nous sommes à mi-parcours de l'année ! Prenez un moment pour vous recentrer. Quel objectif de bien-être aimeriez-vous atteindre d'ici la fin du mois ?</p>	<p>Mercredi Walk'n'Talk</p> <p>Profitez de l'air frais et d'un moment dehors pour échanger avec vos collègues. Parfois, prendre un peu de recul peut faire naître des idées inattendues.</p>	<p>« <i>Le bonheur n'est pas quelque chose de tout fait. Il vient de vos propres actions.</i> »</p> <p>Dalai Lama</p>	<p></p> <p>Vendredi du bien-être</p> <p>Le week-end approche, et c'est déjà une bonne raison de se réjouir. Mais n'oubliez pas de célébrer vos réussites de la semaine - quelles qu'elles soient !</p>	<p>Samedi sans écran</p> <p>Un dîner entre amis, une soirée jeux ou un bon livre... relevez le défi : éteignez vos écrans et profitez d'un moment de déconnexion.</p>	<p>C'est le jour parfait pour vous organiser et alléger votre semaine. Préparez quelques repas sains à l'avance, et vous aurez de quoi bien vous nourrir les jours à venir. Votre futur vous vous en saura gré !</p>
<p>C'est la semaine de sensibilisation à l'alcool</p> <p>Prenez un moment pour réfléchir à votre relation avec l'alcool. Y a-t-il des ajustements à faire, ou avez-vous trouvé un équilibre qui vous convient ?</p>	<p>Offrez-vous une pause respiration de 5 minutes. Inspirez pendant 4 secondes, bloquez votre respiration pendant 4 secondes, expirez pendant 4 secondes, puis bloquez encore pendant 4 secondes - et recommencez. Voilà une technique simple et puissante pour apaiser votre système nerveux et retrouver de la clarté mentale.</p>	<p></p> <p>Bloquez 30 minutes cette semaine pour vous consacrer à votre développement. Qu'il s'agisse de votre vie professionnelle ou personnelle, apprendre et progresser stimule votre confiance et votre santé mentale.</p>	<p>« <i>L'esprit n'est pas un vase qu'il faut remplir, mais du bois qu'il faut enflammer.</i> »</p> <p>Plutarch</p>	<p>Vérifiez votre posture ! Asseyez-vous bien droit, ramenez vos épaules en arrière, ouvrez la poitrine. Beaucoup d'entre nous restent avachi(e)s devant l'ordinateur toute la journée, alors pensez à vous étirer et à contracter votre sangle abdominale.</p>	<p>Offrez-vous un moment de créativité aujourd'hui, même modeste. Gribouillez, tenez un journal, peignez ou testez une nouvelle recette. C'est prouvé, exprimer sa créativité aide à réduire le stress et peut raviver la motivation perdue.</p>	<p></p> <p>Écoutez ce que votre corps vous dit aujourd'hui. Êtes-vous fatigué(e), tendu(e), plein(e) d'énergie ou affamé(e) ? Être à l'écoute de votre corps, c'est la première étape pour répondre à vos véritables besoins.</p>
<p></p> <p>Prenez 10 minutes pour pratiquer la pleine conscience ou faire une séance de méditation guidée. C'est une excellente façon de démarrer la semaine avec plus de clarté et de sérénité.</p>	<p>Point d'étape à mi-parcours : Où en êtes-vous avec votre objectif de bien-être ? Faites les ajustements nécessaires. A-t-il eu un effet positif jusqu'ici ? Et si vous associez cette habitude à une autre pour ne jamais plus l'oublier ?</p>	<p>« <i>Chaque action que vous entreprenez est un vote pour le type de personne que vous souhaitez devenir.</i> »</p> <p>James Clear</p>	<p></p> <p>Vous vous hydratez suffisamment ? Essayez de boire au moins deux litres d'eau aujourd'hui pour aider votre corps à éliminer les toxines. Envie de varier un peu ? Ajoutez quelques tranches d'agrumes pour une touche fraîche et vitaminée.</p>	<p>Vendredi « good vibes » : Qu'est-ce qui vous a fait sourire cette semaine ? Quel a été votre moment de pur bonheur ? Prenez un instant pour y repenser et partagez-le. Le rire, c'est contagieux !</p>	<p>Choisissez les progrès plutôt que la perfection. Attendre que tout soit parfait vous freine plus qu'il ne vous aide. De petits efforts réguliers vous mèneront bien plus loin que de grandes intentions restées en suspens.</p>	<p>Écrivez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) aujourd'hui. Cela peut être quelque chose d'important, comme votre santé, ou de tout simple, comme un café bien chaud. La gratitude vous aide à passer de ce qui manque à ce qui est là et qui fait du bien.</p>
<p>Évitez de commencer la journée avec votre téléphone à la main. Avant de plonger dans les mails ou les réseaux sociaux, offrez-vous quelques instants de calme pour vous réveiller en douceur. Un réveil plus doux peut donner une tout autre couleur à votre journée.</p>	<p></p> <p>Prêtez attention à votre dialogue intérieur aujourd'hui. Choisissez des mots bienveillants, encourageants et positifs. Ce que vous ne diriez pas à un(e) ami(e), évitez de vous le dire à vous-même.</p>	<p>« <i>Vous avez droit au bonheur. Vous méritez une vie qui vous enthousiasme. Ne laissez personne vous faire oublier cela.</i> »</p> <p>Vex King</p>	<p>Journée internationale de l'autogestion de la santé</p> <p>Cette journée met en lumière le rôle essentiel des soins personnels dans le bien-être. Que pourriez-vous ajouter à votre routine pour cultiver un peu plus d'amour envers vous-même ?</p>	<p>Buvez un grand verre d'eau avant votre premier café. La caféine peut vous déshydrater, surtout au réveil. Une bonne hydratation en début de journée favorise de manière naturelle votre énergie, votre digestion et votre clarté mentale.</p>	<p>L'immersion en eau froide offre de nombreux bienfaits pour votre corps et votre esprit. Si vous n'êtes pas près de la mer, d'un lac ou d'une rivière, vérifiez s'il existe des centres spécialisés offrant des bains froids près de chez vous. 3, 2, 1... plongez ! Glagla !</p>	<p></p> <p>Dimanche, place au sommeil</p> <p>Essayez de vous coucher une heure plus tôt que d'habitude. Détendez-vous doucement avec un bain relaxant et faites-en un moment spécial. Vous commencerez la semaine en pleine forme !</p>
<p>Lors de votre prochaine discussion, maintenez un contact visuel sincère et écoutez avec attention. Être pleinement présent(e), même un instant, peut vraiment faire sentir à la personne à qui on parle qu'elle est vue et entendue. Cela renforce les relations et crée un lieu de travail plus respectueux et plus humain.</p>	<p>Terminez votre journée de travail par un court moment de réflexion. Prenez deux minutes pour noter ce qui a bien fonctionné et ce qui pourrait être amélioré. Cela vous aide à vous « déconnecter » mentalement et à être prêt(e) à repartir du bon pied le lendemain.</p>	<p></p> <p>Journée mondiale de l'amitié</p> <p>Prenez un moment aujourd'hui pour contacter vos ami(e)s et leur montrer que vous tenez à eux/elles. Peut-être est-ce le bon moment pour enfin planifier ce voyage tant attendu ensemble ?</p>	<p>Terminez le mois avec de la gratitude pour tout le chemin parcouru. Reconnaissez vos efforts et commencez août avec un nouvel élan.</p>	<p>Parce que la santé est une affaire personnelle™</p>		