

# Conseils utiles pour adopter de saines habitudes

Aidez les employés à adopter de saines habitudes en leur transmettant ces conseils chaque semaine ou chaque mois sous la forme d'un courriel ou de minutes de mieux-être lors des réunions.

 <b>Mieux-être émotionnel</b>	 <b>Mieux-être financier</b>	 <b>Mieux-être intellectuel</b>	 <b>Mieux-être physique</b>	 <b>Mieux-être écologique</b>	 <b>Mieux-être social</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduisez de moitié le temps que vous passez sur les médias sociaux.</li> <li>• Chaque jour, inscrivez sur une feuille trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.</li> <li>• Méditez pendant 5 minutes chaque matin.</li> <li>• Respirez profondément pour gérer les situations stressantes.</li> <li>• Écrivez une chose positive vous concernant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Engagez-vous à passer une journée par semaine sans dépenser.</li> <li>• Configurez des paiements automatiques pour vos factures mensuelles afin de ne manquer aucune échéance.</li> <li>• Regroupez et évaluez toutes vos dettes afin d'élaborer un plan de gestion des dettes réfléchi.</li> <li>• Créez un fonds d'urgence pour parer à toute dépense imprévue ou augmentez les versements que vous effectuez déjà dans ce fonds.</li> <li>• Configurez des transferts automatiques dans un compte d'épargne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passez au moins 10 minutes par jour à apprendre une nouvelle compétence.</li> <li>• Préférez la lecture à la télévision.</li> <li>• Téléchargez une application pour apprendre une nouvelle langue.</li> <li>• Rédigez deux pages de texte par jour (sur le sujet de votre choix).</li> <li>• Faites des mots croisés ou jouez à un jeu d'ingéniosité pendant au moins 5 minutes par jour.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toutes les 20 minutes, prenez une pause de 20 secondes et regardez quelque chose qui se trouve au loin. (Réglez une alarme pour vous rappeler de le faire.)</li> <li>• Buvez de 11 à 15 tasses d'eau par jour.</li> <li>• Mangez 4 à 5 portions de fruits et légumes chaque jour.</li> <li>• Ajoutez la marche à vos habitudes quotidiennes : le matin après le réveil, lors des réunions ou aussitôt que vous arrêtez de travailler ou revenez du travail.</li> <li>• Dormez de 7 à 9 heures par nuit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ramassez un déchet chaque fois que vous allez à l'extérieur.</li> <li>• Utilisez les transports en commun ou déplacez-vous à vélo.</li> <li>• Réduisez votre consommation d'eau.</li> <li>• Réglez votre thermostat à une température plus modérée.</li> <li>• Réduisez votre consommation de plastique à usage unique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Envoyez un message à un ami ou à un membre de votre famille pour lui demander comment se déroule sa semaine.</li> <li>• Organisez une rencontre avec un nouveau collègue pour apprendre à mieux le connaître.</li> <li>• Faites une bonne action spontanée pour un étranger.</li> <li>• Faites un don à un organisme de charité.</li> <li>• Trouvez une occasion de faire du bénévolat et invitez un ami à se joindre à vous.</li> </ul>