

Imaginez une version de vous plus heureuse



La photographie est une façon créative de prendre soin de soi qui peut apporter de nombreux bienfaits pour la santé. Elle peut vous aider à améliorer votre santé mentale, à établir des liens avec d'autres personnes, à atteindre un état de pleine conscience et à être plus heureux en général.

Prenez votre appareil photo ou votre téléphone intelligent, puis commencez à prendre des photos qui vous inspirent et vous apportent de la joie, tout en emmagasinant de nouveaux souvenirs. Essayez quelques-unes (ou l'ensemble) des idées ci-dessous. Si vous le désirez, vous pouvez partager vos photos sur les médias sociaux ou les envoyer à vos collègues et à vos proches par le biais de la **Communauté mondiale du mieux-être** (en anglais).

Prenez une photo :

d'habitudes saines que vous adoptez ou qui se perpétuent

- de vous ou de votre équipe après avoir pratiqué une activité physique (course, yoga, vélo)
- d'un appareil portatif sur lequel est inscrit le nombre de pas que vous avez effectués durant la journée
- d'un repas que vous avez cuisiné dernièrement

de la nature

- du lever ou du coucher du soleil
- du plus gros (ou plus vieil) arbre de votre quartier
- d'un nuage et dites-nous ce qu'il représente pour vous

des plaisirs en famille

- d'une activité que vous pratiquez avec votre famille
- d'un animal de compagnie
- d'une photo de vous étant jeune

d'activités qui font partie de votre routine quotidienne

- de votre tasse de café ou de thé du matin
- de votre liste de tâches à réaliser durant la journée
- de votre espace de travail/de bureau

d'une personne spéciale à vos yeux...

- que vous aimez
- qui vous manque
- que vous admirez

de façons de protéger la planète

- d'un objet que vous allez recycler
- d'un jardin que vous avez cultivé ou d'un arbre que vous avez planté
- d'un moment où vous avez pris votre vélo plutôt que votre véhicule

de choses qui vous apportent de la joie

- de quelque chose que vous trouvez joli
- d'une chose qui vous rend heureux
- d'un élément qui vous motive à aller mieux

de gestes de gentillesse et de reconnaissance

- d'une note bienveillante que vous avez rédigée pour vous ou une autre personne
- de ce dont vous êtes le plus reconnaissant aujourd'hui
- d'une activité de bénévolat

de quelque chose...

- que vous apprenez
- que vous avez réalisé de vos mains
- pour lequel vous économisez

de vos préférences...

- collation santé
- endroit pour vous détendre
- citation
- film
- livre
- lieu de vacances
- chanson
- œuvre d'art ou décoration
- photo de vacances
- recette
- jouet ou jeu de votre enfance