



#MyMomentToBeWell

# Imaginez une version de vous plus heureuse et plus en santé

## Lorsque vous imaginez votre avenir, que voyez-vous?

Un coureur? Une personne sociable? Ou peut-être même un chef professionnel? Le simple fait de visualiser votre avenir constitue une étape importante dans l'atteinte de vos objectifs.

Cette méthode éprouvée est utilisée par les plus grands athlètes, conférenciers et dirigeants pour renforcer leur confiance et accroître leur succès, et vous pouvez le faire aussi.

Les tableaux de visualisation peuvent vous aider à concrétiser votre image mentale. Pour vous aider à visualiser la personne plus heureuse et plus saine que vous voulez devenir cette année, vous pouvez créer un tableau de visualisation en collant des photos d'un magazine sur un tableau physique ou en utilisant un format numérique comme Pinterest ou PowerPoint.

### Voici cinq trucs pour vous guider :

- 1 Pensez de façon globale.** Sélectionnez 1 à 3 habitudes par pilier sur lesquelles vous aimeriez travailler cette année (voir page 2).
- 2 Inspirez-vous.** Utilisez des images, des citations, des mots, des autocollants et des émojis auxquels vous vous identifiez émotionnellement pour vous inspirer à prendre des mesures pour améliorer votre mieux-être.
- 3 Invitez d'autres personnes à participer (virtuellement).** Profitez d'une réunion d'équipe, d'une journée d'activité en famille ou d'une soirée de jeu pour créer votre tableau de visualisation avec vos collègues, votre famille et vos amis.
- 4 Faites preuve de créativité.** Éliminez les distractions en éteignant vos appareils mobiles, en vous promenant à l'extérieur ou en mettant un peu de musique pour vous aider à nourrir votre créativité.
- 5 Exposez votre tableau.** Affichez votre tableau de visualisation à un endroit bien visible pour qu'il puisse servir de rappel quotidien de la personne que vous êtes en train de devenir. Et n'oubliez pas de partager votre tableau de visualisation avec vos collègues sur Teams ou Yammer, ou sur les médias sociaux, à l'aide du mot-clé #MyMomentToBeWell.



# Cette année, je deviendrai le genre de personne qui...



## Physique

- Bouge davantage
- Court davantage
- Court des marathons
- Nage davantage
- Marche davantage
- Dort bien
- Mange en pleine conscience
- Consomme plus de fruits et de légumes
- Prépare des repas à la maison
- Boit beaucoup d'eau
- Fait plus d'étirements
- Subit des examens médicaux annuels
- Fait du yoga
- Se promène à vélo régulièrement
- Fait de l'exercice régulièrement
- Prend en charge ses problèmes de santé



## Émotionnel

- A une raison de vivre
- Est plus heureuse
- Réduit sa présence sur les médias sociaux
- Gère mieux ses émotions
- Gère sa santé mentale
- Médite davantage
- Fait des exercices de respiration profonde
- Prend soin de soi
- Gère son stress
- Apprend à relaxer
- Pense de façon positive



## Financier

- Accroît ses connaissances financières
- Crée un budget
- Est préparée en cas d'urgence financière
- Trouve des façons d'économiser dans son quotidien
- Économise pour un achat important (comme une maison ou une voiture)
- Planifie des dépenses futures (comme les études ou la retraite)
- Dépense moins
- Gère ses dettes
- Fait des placements



## Social

- Crée de nouveaux liens
- Tisse des liens plus solides avec ses collègues et ses proches
- Devient un meilleur partenaire
- Redonne à la collectivité
- Donne à un organisme de charité
- Défend une cause
- Fait preuve de gentillesse
- Exprime de la gratitude
- Prévoit des services pour prendre soin de sa famille (soins aux enfants, aux adultes ou aux personnes âgées ou garde d'animaux)



## Écologique

- Réduit son empreinte écologique
- Recycle et composte régulièrement
- Économise l'énergie
- Économise l'eau
- Utilise des moyens de transport durables (comme le vélo, le transport en commun ou le covoiturage)
- Fait un jardin ou plante un arbre
- Évite le plastique
- Renoue avec la nature



## Autre

- Acquiert de nouvelles compétences régulièrement
- Améliore ses compétences en communication
- Améliore ses habiletés organisationnelles
- Cultive sa créativité
- Apprend une nouvelle langue
- Lit davantage
- Écrit davantage
- Résout des problèmes complexes
- Pratique la pleine conscience
- Se débarrasse de ses mauvaises habitudes
- Voyage davantage

Une fois votre tableau de visualisation créé, veillez à transformer vos rêves en gestes concrets à l'aide de cet **engagement pour le mieux-être**.