

MON SUIVI D'OBJECTIFS



Pour en savoir plus sur l'approche PROFITE et sur la façon dont elle peut contribuer à votre bien-être à long terme, inscrivez-vous à notre webinaire **L'art et la science du bien vieillir**.

Donnez un coup de pouce à votre santé en vous fixant un petit objectif à valeur ajoutée dans un domaine clé de PROFITE :



Pensées

Il s'avère que vos pensées sont la clé d'une bonne santé. La pensée positive est un facteur de longévité : les personnes qui vivent le plus longtemps ont tendance à avoir une vision positive de la vie. Il n'est jamais trop tard pour changer nos habitudes de pensée.

Exemples : tenir un journal de gratitude pendant une semaine, penser à trois bonnes choses de sa journée avant de s'endormir.

OU



Habitudes de santé

Le simple fait de bouger et d'être actif est bénéfique pour votre santé et votre humeur. Consultez votre prestataire de soins de santé pour vous assurer que l'activité que vous choisissez est sans danger pour vous. Une alimentation saine est également un élément clé du bien-être à tout âge.

Exemples : Marcher jusqu'à la boîte aux lettres trois fois cette semaine. Je vais planifier mes repas pour la semaine.

OU



Relations

Être socialement actif améliore la santé et le bien-être. Le fait de tisser des liens avec d'autres personnes améliore l'humeur et favorise la santé du cerveau.

Exemples : Appeler un membre de la famille, rencontrer un ami pour prendre un café, assister à une conférence ou à un concert, rejoindre un groupe ou faire du bénévolat.

OU



Intérêts

Il est tout aussi important que l'activité physique de stimuler votre cerveau par un exercice mental régulier. Tout comme vos muscles, votre cerveau s'améliore avec l'usage.

Exemples : Explorez les programmes de la bibliothèque, écoutez de la musique, assistez à une conférence ou suivez un cours, essayez une nouvelle langue ou un nouvel instrument, jouez aux cartes.

OU



Émotions

Un large éventail de comportements positifs liés au mode de vie peut améliorer la santé physique et le bien-être mental.

Exemples : Essayez un cours de yoga ou de méditation, adoptez une routine de sommeil, pratiquez l'auto-compassion. Si vous pensez avoir besoin de soins de santé mentale, demandez de l'aide. Par l'entremise d'Espace Mieux-Être Canada, vous pouvez parler gratuitement à un conseiller, avoir accès à un groupe ou à un soutien individuel par les pairs et à de nombreuses autres ressources pour soutenir votre santé mentale.



Mon objectif à Valeur ajoutée est :

FAITES LE SUIVI DE VOTRE OBJECTIF



la fontaine de la santé

ESPACE MIEUX-ÊTRE

Canada

Conservez votre formulaire de suivi des objectifs dans un endroit visible pour vous rappeler votre objectif. Vous avez la possibilité de remplir le formulaire électroniquement sur votre ordinateur ou d'en imprimer une copie physique et de suivre manuellement vos progrès. Vous pouvez ajouter des notes pour chaque jour ou simplement inscrire « J'ai atteint mon objectif aujourd'hui ».

SEMAINE	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							

Après 4 semaines, vous pouvez partager vos résultats avec vos amis, votre famille ou votre prestataire de soins de santé. Vous pouvez continuer à suivre votre objectif sur www.applibienetre.ca.

Et si je n'atteins pas l'objectif que je me suis fixé? C'est normal. Vous pouvez changer complètement d'objectif ou vous en fixer un encore plus petit. **Aucun objectif n'est trop petit.** De petits changements peuvent avoir des effets bénéfiques importants sur la santé au fil du temps.