

Un calendrier pour cultiver nos liens

Nous savons tous que les relations avec les autres sont essentielles à notre bien-être ; cela fait partie de qui nous sommes. Des relations sociales fortes sont un élément important d'une bonne santé mentale. Mais qu'en est-il de la relation avec soi-même? Prendre soin de soi est essentiel à la relation ; **reconnaître nos propres besoins et y répondre nous permet de nous présenter tel que nous sommes, de la façon la plus authentique et la meilleure qui soit.**

Prendre le temps de faire des choses qui soutiennent notre propre santé physique et mentale est la façon dont nous prenons soin de nous-mêmes. **Prendre soin de soi améliore le bien-être, ce qui nous aide à créer et à renforcer nos liens ;** c'est comme le masque à oxygène dans un avion - nous devons mettre le nôtre avant de pouvoir aider les autres. Lorsque nous nous sentons bien, il est plus facile d'entrer en contact avec les autres et de les soutenir, et le contact lui-même est un élément important de la capacité de prendre soin de soi-même.

En ce mois d'octobre, nous partageons avec vous des défis quotidiens simples de relation pour vous aider à établir des liens plus profonds avec les personnes de votre entourage tout en prenant soin de vous.

Le contact lui-même est un élément important de la capacité de prendre soin de soi-même



Suivez Cartes Carlton sur et pour avoir une chance de gagner des lots de cartes de souhaits! Tous les mardis du mois d'octobre, nous proposerons un nouveau défi de relation et une nouvelle chance de gagner!

Voici une feuille de route pour créer et cultiver des liens significatifs tout au long du mois d'octobre et ainsi contribuer à répandre un sentiment d'appartenance :

Thèmes hebdomadaires :	Célébrer	Appréciation / Gratitude	Faire preuve d'attention et d'amour/Compassion	S'exprimer		
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI
 Association canadienne pour la santé mentale <i>La santé mentale pour tous</i>		 1 Faites savoir à une personne qu'elle vous remplit de fierté!	2 Célébrez un bon voisin ou une bonne voisine en lui adressant un mot de remerciement pour sa simple présence.	3 Célébrez-vous! Regardez dans le miroir et rappelez-vous que vous êtes extraordinaire.	4 Dieu merci c'est vendredi! - Félicitez-vous pour une semaine de travail bien remplie.	5 Célébrez une réussite ou une victoire récente, petite ou grande.
6 Faites ce qui vous plaît! Surtout s'il s'agit de ne rien faire.	7 Revivez des souvenirs avec vos proches en partageant avec eux une photo d'une célébration passée.	 8 Envoyez une carte de remerciement à une personne éloignée qui vous donne l'impression d'être à vos côtés.	9 Laissez une note à l'extérieur pour remercier le facteur ou la personne qui vient livrer un colis!	10 Surprenez une personne que vous appréciez en lui offrant des fleurs et un mot gentil.	11 Faites une liste de trois choses pour lesquelles vous ressentez de la reconnaissance cette semaine.	12 Entrez en contact avec un ami ou une amie de longue date et faites-lui savoir toute la reconnaissance que vous avez à son égard!
13 Nous avons tous besoin de nous ressourcer de temps en temps. Profitez de cette journée pour vous reposer.	14 Exprimez votre gratitude pour le temps passé avec des êtres chers aujourd'hui.	 15 Envoyez un petit message de réconfort à quelqu'un qui en a besoin et qui est toujours là pour vous.	16 Prenez quelques minutes pour pratiquer la méditation en pleine conscience : fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.	17 Faites plaisir à votre corps! Étirez-vous pendant 10 minutes.	18 Préparez votre repas préféré de fin de semaine pour le déguster seul(e) ou en compagnie!	19 Dorlottez-vous : restez au lit un peu plus longtemps, lisez un livre, regardez une émission de télévision ; tout ce qui vous fait plaisir.
20 Pourquoi les chats sont-ils si détendus? Ils aiment le calme et le repos. Adoptez ce comportement du chat.	21 Écrivez-vous une carte avec des mots d'encouragement et mettez-la de côté pour le jour où vous en aurez besoin.	 22 Laissez libre cours à votre créativité! Essayez quelque chose de nouveau en décorant votre demeure pour l'halloween!	23 Envoyez à un proche une carte de souhaits aussi unique que sa personnalité.	24 Aujourd'hui, portez ce qui vous fait le plus plaisir.	25 Pratiquez l'écoute active aujourd'hui.	26 Connectez-vous à la créativité! Passez du temps à créer quelque chose de spécial... pour vous ou pour quelqu'un que vous aimez!
27 Souvenez-vous de ces trois éléments importants : détente, repos, recharge.	28 Envoyez un message à quelqu'un pour exprimer ce qu'il représente pour vous.	29 Réunissez-vous avec des proches et participez aux traditions préférées et nostalgiques de l'halloween.	30 Partagez une photo des plus belles décorations d'halloween de votre quartier et laissez un mot d'appréciation au voisin chez qui elles se trouvent.	31 Faites savoir aux visiteurs costumés à quel point vous appréciez leur créativité en leur offrant une friandise.		

