7 HABITUDES DE SANTÉ SPIRITUELLE

LE CHECK-IN QUOTIDIEN

Comment te sens-tu en ce moment, physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement ?

PRENEZ UNE PAUSE ET RESPIREZ

Lorsque tu te sens agité, plein de doutes, débordé ou frustré, n'oublie pas de faire une pause et de respirer.

AVANCE PLUS DOUCEMENT

Se précipiter mène souvent à des erreurs ! N'oublie pas de profiter de l'instant présent.

REPOSE-TOI

Demande-toi : « Est-ce que je dors suffisamment ? », « Est-ce que j'en fais trop ? » et « Qu'est-ce que je peux lâcher ? »

PRATIQUE LA GRATITUDE

Quelles sont les trois choses que tu apprécies aujourd'hui ?

VIS AU JOUR LE JOUR

Rester présent dans l'instant peut adoucir la perception des grandes difficultés.

SOIS GENTIL

Une parole ou un geste de gentillesse, même le plus petit, a un grand pouvoir pour remonter le moral de quelqu'un d'autre.

CASC / ACSS

CANADIAN ASSOCIATION FOR SPIRITUAL CARE | ASSOCIATION CANADIENNE DE SOINS SPIRITUELS