



The past 18 months have been a whirlwind for all of us. While we're not quite at the end of this journey, it's important to continue practicing self-care and keeping your mind healthy. Here are some tips to keep you going through the end of the pandemic.

### **Dance like no one is watching**

Time to get silly and have fun! Turn your kitchen, living room, even bathroom into a dance studio. Pump up the volume on your favourite tunes and start moving! If you have children, let them join in and burn off some energy. Despite the world being a little gloomy, it's important that we continue to have fun and stay positive.

### **Rethink "social distancing"**

We've had to quickly learn what it means to socially distance, but this doesn't mean you have to cut your social circle off entirely. If you're in need of human connection, join an online community related to one of your hobbies or become pen pals with a friend.

### **Take a forest bath**

The Japanese practice of Shinrin-yoku or “forest bathing” involves walking into an area with trees and taking in the atmosphere of the forest. The chemical released by trees activates our parasympathetic nervous system, sending our bodies into de-stress mode. Doing so can decrease levels of depression, improve your mental health, and boost your overall mood.

### Create a to-don't list

Self-care isn't just about adding new and positive things to your daily routine; sometimes you need to hit pause. Take a few moments to reflect on what isn't benefiting you in your life, whether big or small, and write it down. Once your to-don't list is finished, put it in a highly visible spot to keep you accountable to these boundaries.

### Resources

- [Centers for Disease Control & Prevention | Coping with Stress](#)
- [Johnston Health Care | 6 Tips for Staying Health During a Pandemic](#)
- [Everyday Health | 69 Top Self-Care Tips for Taking Care of You During the Coronavirus Pandemic](#)



Les 18 derniers mois ont été un tourbillon pour nous tous. Bien que nous ne soyons pas tout à fait à la fin de ce périple, il est important de continuer à prendre soin de soi et à maintenir notre esprit en bonne santé. Voici quelques

conseils pour vous aider à traverser la fin de la pandémie.

### **Danser comme si personne ne vous regardait**

Il est temps de faire l'idiote et de s'amuser ! Transformez votre cuisine, votre salon et même votre salle de bain en studio de danse. Montez le volume de vos chansons préférés et commencez à bouger ! Si vous avez des enfants, laissez-les participer et dépenser de l'énergie. Bien que le monde soit un peu sombre, il est important que nous continuions à nous amuser et à rester positifs.

### **Repenser la « distanciation sociale »**

Nous avons dû apprendre rapidement ce que signifie la distanciation sociale, mais cela ne signifie pas que vous devez complètement éliminer votre cercle social. Si vous avez besoin d'une connexion humaine, rejoignez une communauté en ligne liée à l'un de vos passe-temps ou devenez correspondants avec un ami.

### **Prendre un bain de forêt**

La pratique japonaise du Shinrin-yoku ou « baignade en forêt » consiste à entrer dans une zone arborée et à s'imprégner de l'atmosphère de la forêt. Le produit chimique libéré par les arbres active notre système nerveux parasympathique, envoyant notre corps en mode déstressant. Cela peut réduire les niveaux de dépression, améliorer votre santé mentale et améliorer votre humeur générale.

### **Créer une liste de choses à ne pas faire**

Prendre soin de soi ne consiste pas uniquement à ajouter des choses nouvelles et positives à votre routine quotidienne ; parfois, vous devez appuyer sur pause. Prenez quelques instants pour réfléchir à ce qui ne vous profite pas dans votre vie, qu'il soit gros ou petit, et notez-le. Une fois que votre liste de choses à ne pas faire est terminée, placez-la dans un endroit bien visible pour vous tenir responsable de ces limites.

### **Ressources**

- [Centers for Disease Control & Prevention | Coping with Stress](#)
- [Johnston Health Care | 6 Tips for Staying Health During a Pandemic](#)
- [Everyday Health | 69 Top Self-Care Tips for Taking Care of You During the Coronavirus Pandemic](#)

**The Manion Living Well Team**

[www.manionwilkins.com](http://www.manionwilkins.com)

**[Send to a Friend](#) · [View this Online](#) · [Unsubscribe](#)**

Manion: 500 – 21 Four Seasons Place, Toronto, Ontario M9B 0A5 CA 1-833-344-6944