



With International Self Care Day just behind us (July 24th), we're reminded to reflect and focus on what we need to improve our mental and physical health and wellbeing. Here are three simple (and free) ways you can use technology to give yourself better care and support.

Practice mindfulness

While it may feel challenging at first, meditation can be a great way to practice mindfulness, manage stress levels, increase your self-awareness, and focus one's restless mind. To try it, find a comfortable, quiet spot (whether at home or a local park), play a short 5 to 10 minute 'guided meditation' YouTube video on your phone or tablet, and let your mind and body relax.

Get physical

Incorporating physical activity into your weekly routine can not only improve your overall health, but also boost your mood and better your quality of sleep. Plan a new walking or running route through your neighborhood on an online map or browse your device's app store for free, top rated fitness apps.

Let's talk about it

Life often throws us some challenging curveballs and hurdles to overcome. Working through these difficulties (whether they're related to work, managing stress, parenting, or anything else in between) with a certified coach or counsellor can help you feel supported and build a path to success. Wellness Together gives Canadians access to free, confidential, and professional assistance online and by phone or text. [Click here](#) to learn more.

If counselling isn't for you, there are many helpful articles, podcasts, and other resources available to you online, whenever and wherever you need them.

To learn more about Self Care Day, visit selfcare.ca.

Resources

- [Healthline | 12 Science-Based Benefits of Meditation](#)
- [HeathLinkBC | Fitness: Adding More Activity to Your Life](#)
- [Government of Canada | Mental health support: Get help](#)
- [Self Care | Self Care Day](#)



Avec la Journée internationale des autosoins juste derrière nous (le 24 juillet), il nous est rappelé de réfléchir et de nous concentrer sur ce dont nous avons besoin pour améliorer notre santé mentale et physique ainsi que notre bien-être. Voici trois façons simples (et gratuites) d'utiliser la technologie pour vous offrir de meilleurs soins et un plus solide soutien.

Pratiquer la pleine conscience

Bien que cela puisse sembler difficile au début, la méditation peut être un excellent moyen de pratiquer la pleine conscience, de gérer les niveaux de stress, d'augmenter votre conscience de soi et de concentrer son esprit agité. Pour l'essayer, trouvez un endroit confortable et calme (que ce soit à la maison ou dans un parc local), jouez une courte vidéo YouTube de « méditation guidée » de 5 à 10 minutes sur votre téléphone ou votre tablette, et laissez votre esprit et votre corps se détendre.

Bougez!

Intégrer l'activité physique à votre routine hebdomadaire peut non seulement améliorer votre santé globale, mais aussi améliorer votre humeur et la qualité de votre sommeil. Planifiez un nouvel itinéraire de marche ou de course dans votre quartier sur une carte en ligne ou parcourez la boutique d'applications de votre appareil pour découvrir les applications de remise en forme gratuites les mieux cotées.

Parlons-en

La vie nous malmène souvent avec des surprises et des obstacles difficiles à surmonter. Surmonter ces difficultés (qu'elles soient liées au travail, à la gestion du stress, à la responsabilité parentale ou à toute autre chose entre les deux) avec un coach ou un conseiller certifié peut vous aider à vous sentir soutenu et à vous frayer un chemin vers le succès. Espace Mieux-être donne aux Canadiens accès à une assistance gratuite, confidentielle et professionnelle en ligne et par téléphone ou texto. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus.

Si le soutien par conseil n'est pas pour vous, de nombreux articles, podcasts et autres ressources utiles sont disponibles en ligne, quand et où vous en avez besoin.

Pour en savoir plus sur la Journée des autosoins, visitez selfcare.ca.

Ressources

- [Healthline | 12 Science-Based Benefits of Meditation](#)
- [HeathLinkBC | Fitness: Adding More Activity to Your Life](#)
- [Gouvernement du Canada | Soutien en santé mentale : Demander de l'aide](#)
- [Self Care | Journée des autosoins](#)

The Manion Living Well Team

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