



It's often easier to take care of others than focus on ourselves. This month we challenge you to set time aside to put yourself first. This can look different for each person, so we've compiled some tips below to help you get started.

### **Set boundaries**

Rather than pushing aside your mental or physical health to prioritize others' needs, think about what healthy boundaries could be set in your life and apply them. Doing so may require you to say "no" to people and that's ok. Remember that you are important too!

### **Don't compare yourself to others**

It's common practice for people to compare themselves to one another in how they look, where they live, or what they have. Even if you don't have the same things as others, it does not make you any less of a person. Focus on your own path and achievements to appreciate the amazing things you offer to the world.

### **Be kind to yourself**

Take care of your mental and physical health. Be mindful not to talk about yourself negatively and remember that it is ok to make mistakes. Build up your appreciation for yourself slowly with forgiveness, and positive thinking and actions towards yourself.

## Do something you love

Plan time each week to do something that brings you joy. This could be reading a book, going for a hike, or spending time with a loved one. Doing something that makes you happy allows you to decompress and recharge, both mentally and physically.

## Resources

- [Headspace | How to practice self-love](#)
- [Healthline | 8 ways to embrace self-love and thank your body](#)
- [SelectHealth | 4 ways to practice self-love](#)



Il est souvent plus facile de prendre soin des autres que de se concentrer sur soi-même. Ce mois-ci, nous vous mettons au défi de réserver du temps pour vous mettre en avant. Cela peut sembler différent pour chaque personne, nous avons donc compilé quelques conseils ci-dessous pour vous aider à démarrer.

### Fixer des limites

Plutôt que de mettre de côté votre santé mentale ou physique pour donner la priorité aux besoins des autres, réfléchissez aux limites saines que vous pourriez établir dans votre vie et appliquez-les. Cela peut vous obliger à dire «non» aux gens et ce n'est pas grave. N'oubliez pas que vous aussi vous êtes important !

## Ne vous comparez pas aux autres

Il est courant que les gens se comparent les uns aux autres par leur apparence, leur lieu de résidence ou ce qu'ils ont. Même si vous n'avez pas les mêmes choses que les autres, cela ne vous rend pas moins une personne. Concentrez-vous sur votre propre chemin et vos réalisations pour apprécier les choses incroyables que vous offrez au monde.

## Soyez gentil avec vous-même

Prenez soin de votre santé mentale et physique. Veillez à ne pas parler de vous de manière négative et souvenez-vous qu'il est normal de faire des erreurs. Construisez lentement votre appréciation de vous-même avec le pardon, la pensée et les actions positives envers vous-même.

## Faites quelque chose que vous aimez

Prévoyez du temps chaque semaine pour faire quelque chose qui vous apporte de la joie. Il peut s'agir de lire un livre, de faire une randonnée ou de passer du temps avec un être cher. Faire quelque chose qui vous rend heureux vous permet de décompresser et de vous ressourcer, à la fois mentalement et physiquement.

## Ressources

- [Headspace | How to practice self-love](#)
- [Healthline | 8 ways to embrace self-love and thank your body](#)
- [SelectHealth | 4 ways to practice self-love](#)

**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