

SIGNES QUE VOUS DEVEZ MIEUX PRENDRE SOIN DE VOUS

VOTRE ACTIVITÉ DE BIEN-ÊTRE

CONNAISSEZ VOS LIMITES

Connaissez vos limites. Dressez une liste des signes révélateurs que vous avez besoin de prendre soin de vous.

SIGNES RÉVÉLATEURS

MANQUE D'ORGANISATION

Vous avez du mal à trouver ce dont vous avez besoin quand vous en avez besoin? Vous êtes régulièrement en retard à vos rendez-vous? Un manque d'organisation peut être le signe que vous ne prenez pas suffisamment soin de vous.

ÉPUISEMENT

Rouler sans carburant n'est pas une solution durable. Si vous ne laissez pas à votre corps le temps de récupérer des requêtes que vous lui imposez, vous risquez de tomber malade et de devoir vous mettre en arrêt maladie.

SURCHARGE DE TRAVAIL

Une surcharge de travail réduit votre créativité et votre productivité, ce qui peut nuire à votre santé.

COLÈRE

Vous êtes soupe au lait? Un stress mal géré peut nuire aux relations et entraîner des maladies chroniques.

Optimisé par
navigate^o



Insurance | Risk Management | Consulting

Cette lettre d'information/affiche est fournie à titre informatif uniquement et les renseignements qu'elle contient ne doivent en aucun cas être considérés comme des avis médicaux, des diagnostics ou des recommandations de traitement.