

Tenir un journal du bonheur pourrait-il prolonger votre vie?

La tenue d'un journal (écriture expressive) a été étudiée scientifiquement. Elle est considérée comme un outil puissant pour favoriser le changement, surmonter les difficultés, accélérer la réalisation des objectifs et soutenir la thérapie et les traitements médicaux utilisés pour de nombreux problèmes. Il s'agit notamment de l'anxiété, de la dépression, du deuil et du stress. Ce n'est pas un gadget. Des scientifiques de l'UCLA ont découvert, dans le cadre d'une étude d'imagerie cérébrale, que la mise en mots des sentiments produit des changements thérapeutiques dans le cerveau. La vraie nouvelle, c'est que tout le monde peut bénéficier de la tenue d'un journal, et le thème que vous pourriez envisager est le "bonheur". Tenir un journal quotidien sur les moments heureux de votre vie peut vous permettre d'en vivre davantage, d'être de bonne humeur et peut-être de vivre plus longtemps, car il a été démontré que les personnes heureuses vivent plus longtemps. Pour en savoir plus, lisez "The Healing Power of Journaling" de Zoe McKey.

Source: www.newsroom.ucla.edu/releases/Putting-Feelings-Into-Words-Produces-8047



Ajouter le conseil en nutrition à votre liste de rentrée scolaire

L'été est une merveille, mais l'automne est chargé et plein d'action - signalant le changement et le besoin de nouvelles routines. Les enfants se préparent pour le retour à l'école, et vous vous préparez pour le travail. La nécessité de planifier les repas et d'adopter des habitudes saines peut peser sur beaucoup d'entre nous à cette époque de l'année. "Comment puis-je me remettre sur la bonne voie?" Nos diététiciens professionnels peuvent vous aider. Notre service de conseil en nutrition comprend une évaluation et un entretien avec un diététicien qualifié pour recommander et suivre un plan de régime structuré, y compris un suivi et un soutien. Pour vous aider à vous sentir au mieux de votre forme, parlez à un(e) diététicien(ne) professionnel(le) dans le cadre de votre programme PAE pour obtenir des recommandations nutritionnelles personnalisées.



Objectifs familiaux: Faire en sorte que les bonnes choses arrivent

Veiller à ce que votre famille passe de nombreux moments heureux et mémorables est une chose à laquelle personne ne se soustrait consciemment; cependant, c'est ce que font la plupart des gens, par défaut. L'activité est un obstacle. Le temps passe et il est limité, alors ne laissez pas le bonheur être quelque chose qui n'arrive que par accident. 1) Décidez de ce que vous et votre partenaire ou conjoint voulez faire pour la famille. Essayez de fixer des objectifs hebdomadaires, mensuels et annuels. 2) Faites participer tout le monde aux discussions et aux décisions. 3) Menez ces discussions à intervalles réguliers dans le cadre d'une réunion familiale plus large. 4) Planifiez les choses. 5) Envisagez de faire un album de photos pour que les souvenirs restent. Vous trouverez d'autres idées sur le site www.lifehack.org/864433/family-goals.

Renouveler les relations au travail

Votre équipe ou votre groupe d'employés a besoin de refaire connaissance après son retour au travail sur site? Le fait d'être délibéré et organisé à ce sujet peut grandement améliorer la communication, réduire le stress associé au départ d'un emploi à distance et raviver la confiance afin que vous soyez en phase avec vos pairs. Essayez d'organiser des réunions hebdomadaires pour discuter des préoccupations courantes en matière de communication interpersonnelle et de travail d'équipe; parlez de vos rôles et fonctions individuels, de vos succès et de vos besoins en matière de soutien et de ressources, ainsi que de tout problème lié à l'environnement de travail, au stress des clients et aux préoccupations croissantes. Faites de l'honnêteté une tradition de ce groupe, et assurez le suivi lors de la prochaine réunion. Commencez la réunion et terminez-la à l'heure. Faites-en sorte que la régularité soit constante. Vous rafraîchirez rapidement votre engagement mutuel et stimulerez la productivité de votre groupe.



Ne sautez pas vos examens de santé

Vous vous sentez bien et n'avez aucun problème de santé apparent? C'est bien, mais est-ce que vous repoussez les soins de santé préventifs, les dépistages et les examens parce que vous ne semblez pas avoir de raison de vous inquiéter? Ne le faites pas, surtout en vieillissant. Les retards dans l'identification et le traitement de certains problèmes de santé peuvent rendre la tâche plus difficile, voire inutile, plus tard. De nombreux problèmes de santé détectables, comme l'hypertension artérielle, le diabète, les problèmes de vue et le cancer, peuvent être guéris lorsqu'ils sont repérés à temps, et vous ne remarquerez aucun symptôme aux premiers stades. Il est plus probable que vous remettiez à plus tard les soins de santé préventifs si vous vivez seul, sans personne qui pourrait vous inciter à consulter un médecin en raison de problèmes comme l'apnée du sommeil. Profitez de ce mois-ci (août est le mois national du bien-être) pour faire des soins préventifs une partie intégrante de votre vie, afin de pouvoir profiter de votre vie plus longtemps.

Ce que vous avez oublié sur les graisses alimentaires

De nombreuses graisses alimentaires sont saines. Elles vous donnent de l'énergie et favorisent la croissance cellulaire, mais elles sont très caloriques, plus que les glucides. L'huile d'olive est une graisse saine, mais savez-vous qu'une cuillère à soupe de cette huile contient environ 120 calories? Vous pouvez l'utiliser dans de nombreux plats, mais avec parcimonie: en l'étalant avec abandon tous les jours, vous pouvez ajouter 3 500 à 4 000 calories à votre régime alimentaire chaque mois! Si l'on considère qu'une personne pesant 155 livres utilise moins de 100 calories pour marcher un kilomètre, on comprend que la consommation de graisses, même saines, peut vous faire prendre des kilos!

Apprenez-en plus: "Dietary Fats: Balancing Health & Flavor"; International Food Information Council

