

# 10

# HEALTHY HABITS

for

# mental fitness



SCHEDULE "me-time" daily



REWARD yourself



PLAY to your strengths



ASK for and OFFER help



DE-STRESS your diet



PRESS pause once in a while –  
downtime is good



GET regular physical activity



SET goals and stay on  
target with a journal



PRACTICE relaxation techniques  
and get enough sleep



CHOOSE a positive attitude

**WorkSafe**<sup>™</sup>  
SASKATCHEWAN

Work to live.



**CCOHS.ca**  
Canadian Centre for Occupational Health and Safety

# 10 HABITUDES SAINES

pour préserver sa

## santé mentale



PRÉVOIR chaque jour du  
« temps pour soi »



Se RÉCOMPENSER



EXPLOITER ses points forts



DEMANDER de l'aide et OFFRIR  
son aide



VARIER son régime alimentaire



APPUYER sur pause à l'occasion;  
les arrêts sont bénéfiques!



FAIRE régulièrement de  
l'exercice physique



Se FIXER des buts et suivre  
ses progrès avec un journal



PRATIQUER des techniques de  
détente et dormir suffisamment



ADOPTER une attitude positive