

Un sentiment de bien-être peut vouloir dire bien des choses. Il peut inclure un sentiment de satisfaction, de bonheur et de santé. Le bien-être peut aussi consister à avoir des liens positifs avec les autres par le moyen de relations significatives. Avoir un but chaque jour, apprendre de nouvelles choses, être résilient et avoir du plaisir sont tous d'importants aspects du bien-être.

Développer un plus grand sentiment de bien-être constitue un cheminement. Voici quelques pistes vers le bien-être qui peuvent vous aider sur votre parcours.

## Être actif

L'esprit et le corps sont intimement liés. Il est important de rester actif pour assurer la santé du corps et de l'esprit. Lorsque nous faisons des activités physiques, nous avons une meilleure estime de soi et notre perspective sur la vie s'améliore.

## Être social

Nous avons tous besoin de relations positives avec les autres afin d'avoir une vie épanouissante. Une famille encourageante, des amis proches et un milieu de travail sain contribuent tous à notre sentiment général de sécurité, d'appartenance et de bonheur.

## Être curieux

Être curieux et explorer de nouvelles choses nous permettent de voir de nouvelles possibilités et de renforcer notre résilience, en plus de garder l'esprit actif et le cerveau en santé.

## Avoir pleine conscience

La pleine conscience revient à prêter attention et à accepter l'« ici et maintenant » sans jugement. Lorsque vous vous concentrez sur le moment présent, votre esprit prend une pause des ruminations, c'est-à-dire ressasser le passé ou s'inquiéter de l'avenir.

## Avoir un but

Il est très important d'avoir un but dans la vie. Connaître votre but dans la vie peut vous orienter et donner un sens à votre vie, et vous aider à savoir où concentrer votre temps et votre énergie.

## Avoir une attitude positive

L'optimisme nous permet de remarquer les choses positives dans la vie et de vivre avec gratitude. Les émotions positives telles que la joie, l'amour et l'appréciation nous aident à gérer le stress et à affronter les difficultés de la vie.

Prenez le temps de réfléchir sur votre vie et sur les six pistes vers le bien-être et ce qui pourrait vous aider en ce moment. Consultez le site [www.wellbeingguide.ca](http://www.wellbeingguide.ca) pour obtenir des conseils et des stratégies plus spécifiques.

