



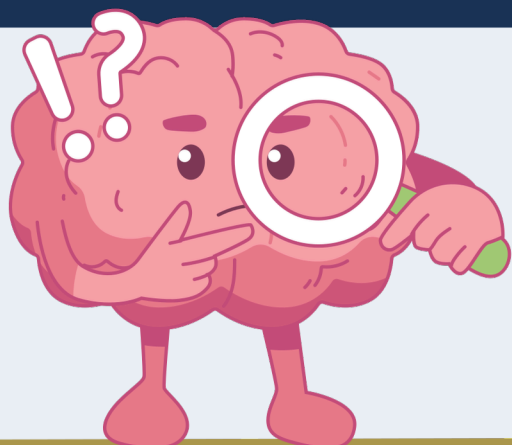
La curiosité

Les employés curieux sont deux fois plus susceptibles de trouver des solutions créatives aux défis et 34 % plus engagés dans leur travail.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La curiosité est la clé de l'apprentissage continu, de l'innovation et du développement personnel. Lorsque nous abordons la vie avec curiosité, nous...

- Acceptons de nouveaux défis avec un esprit ouvert
- Posons de meilleures questions et explorons les possibilités
- Développons des compétences créatives pour la résolution de problèmes
- Nous libérons des croyances limitatives



POSTURE DE YOGA QUOTIDIENNE

Pose du chameau (Ustrasana)

Cette posture d'ouverture du cœur symbolise l'ouverture à de nouvelles idées et perspectives, tout comme la curiosité dans l'esprit.



MOTIVATION QUOTIDIENNE : CHANSON

« Brave » par Sara Bareilles

Une chanson qui parle de se lancer dans l'inconnu avec confiance et curiosité !



TRUCS DE PRO POUR LE LIEU DE TRAVAIL

Choisissez un problème ou un défi et posez-vous la question « Pourquoi ? » cinq fois pour découvrir des idées plus profondes.

Par exemple :

- Pourquoi me sens-je bloqué dans ma carrière ? → Je ne me sens pas stimulé.
- Pourquoi ne me sens-je pas stimulé ? → Je fais les mêmes tâches tous les jours.
- Pourquoi est-ce que je fais les mêmes tâches ? → Je n'ai pas demandé à avoir de nouvelles responsabilités.
- Pourquoi n'ai-je pas demandé ? → Je crains d'être rejete
- Pourquoi crains-je d'être rejeté ? → Je suppose que mon supérieur ne me donnera pas son soutien.

RECETTE DU JOUR

Mélange montagnard pour le cerveau

Amandes

Pépites de chocolat noir

Noix de Grenoble

Bleuets sèches

Graines de citrouille

Alimentez votre cerveau en graisses saines et en antioxydants !



INSPIRER ET RÉFLÉCHIR

Inspiration du jour

« L'important est de ne pas cesser de s'interroger. La curiosité a sa propre raison d'être. »
- Albert Einstein

Affirmation quotidienne

« Je suis ouvert aux nouvelles idées et j'ai envie d'apprendre. »



Défi de santé mentale

S'engager dans quelque chose d'inhabituel ou parler à quelqu'un qui ne fait pas partie de votre cercle habituel.

Question de réflexion

Quelle est la chose que j'ai toujours voulu explorer mais que je n'ai pas encore faite ?



Ressource quotidienne :

Sentier Transcanadien

Alimentez votre curiosité et votre bien-être en explorant le Sentier Transcanadien, un vaste réseau qui vous invite à découvrir de nouveaux sentiers, de nouvelles perspectives et les bienfaits du temps passé dans la nature.

