

## A Healthy Holiday Plan: Renew, Review, Revive

Are you wondering how you are going to get everything done for the upcoming holidays? If so, you are not alone. While holidays can be a significant source of stress in their own right, doing a little planning in advance to set aside some time to take care of yourself can help manage stress. The upcoming holidays can also be a great opportunity for you to reduce your stress and start the New Year with a commitment to **taking care of your personal wellbeing**. Check out the great ideas below on how to renew your commitment to yourself, review your schedule, and revive a relaxation activity to improve your mental health and wellbeing!

### 1. Renew your commitment to yourself

Renew your commitment to yourself and to your wellbeing. In the hustle and bustle of everyday life, with work, family, and friends, one's own needs can be neglected. Holidays may present an opportunity to begin focusing on **your wellbeing**. Start your day by committing to putting yourself first.

### 2. Show yourself some loving kindness

Studies show that self-compassion can improve your mental health. Learn more about it here: [Self-Compassion](#) (you are now leaving the Government of Canada website).

### 3. Set aside time each day to disconnect

Disconnect from emails, social media, and even answering the phone throughout the day and reconnect to the here and now. Spoil yourself with the gift of time to just be in the moment.

### 4. Review your schedule

Too many late nights, heavy meals, and over-committing to social activities can turn your holiday time into just another to-do list. Get ahead of your holiday schedule by taking time in advance to plan, prioritize what you would like to do, and set realistic expectations for yourself and others. You can revise your **holiday schedule** to suit yourself, your family, and your lifestyle. You can even choose to take a holiday from the holidays and create one with fewer activities. In the end, when you plan ahead for the holidays, it is easier to manage your stress.

### 5. Revive a relaxation activity

You may have tried relaxation activities, like [progressive muscle relaxation](#) (you are now leaving the Government of Canada website), [deep breathing](#) (you are now leaving the Government of Canada website), or [mindfulness exercises](#) (you are now leaving the Government of Canada website), that have been helpful in the past; but perhaps they have fallen by the wayside for one reason or another. Take some time to recall what has worked, why you enjoyed it, and how you felt afterwards. **Choose one relaxation practice**

to incorporate in your holiday plans by putting it into your schedule. That way, if you have other obligations or invitations to respond to, you will remember that time is already booked.

Consider including the above tips for your wellbeing. You are more likely to enjoy your holidays if you can set time aside to take care of your own needs by staying committed to renewing, reviewing, and reviving yourself.

There are many other ways to improve your mental health. Here are some additional links:

- [Promoting positive mental health](#)
- [Coping with stress and anxiety](#) (you are now leaving the Government of Canada website)

## **Un programme des fêtes sain : renouveler, réviser, raviver**

Vous vous demandez comment vous allez pouvoir tout faire à l'approche des fêtes? Si c'est le cas, sachez que vous n'êtes pas les seuls. Bien que les fêtes de fin d'année puissent être une source importante de stress en soi, un peu de planification afin d'avoir du temps pour vous peut vous aider à gérer le stress.

Les fêtes à venir peuvent également être une excellente occasion de réduire votre stress et d'avoir comme résolution du Nouvel An de **prendre soin de votre bien-être personnel**. Découvrez les bonnes idées ci-dessous pour renouveler votre engagement envers vous-même, revoir votre programme et raviver une activité de relaxation pour améliorer votre santé mentale et votre bien-être!

### **1. Renouvelez votre engagement envers vous-même**

Renouvelez votre engagement envers vous-même et envers votre bien-être. Dans l'agitation de la vie quotidienne, avec le travail, la famille et les amis, vos propres besoins peuvent être négligés. Les fêtes de fin d'année peuvent être l'occasion de commencer à vous concentrer sur votre bien-être. Commencez votre journée en vous engageant à vous mettre en premier.

### **2. Témoignez-vous un peu d'amour bienveillant**

Des études montrent que la gentillesse peut améliorer votre santé mentale. Apprenez-en plus à [ce sujet](#) (vous quittez le site Web du Gouvernement du Canada).

### **3. Réservez du temps chaque jour pour vous déconnecter**

Déconnectez-vous des courriels, des médias sociaux et même du téléphone tout au long de la journée, et reconnectez-vous à l'ici et maintenant. Offrez-vous le temps en cadeau pour être simplement dans l'instant présent.

#### **4. Revoyez votre programme**

Trop de soirées tardives, des repas copieux et un nombre excessif d'activités sociales peuvent transformer votre temps de fêtes en une simple liste de choses à faire. Prenez de l'avance sur votre programme des fêtes de fin d'année en prenant le temps de planifier, de classer par ordre de priorité ce que vous aimeriez faire et de définir des attentes réalistes pour vous-même et pour les autres. Vous pouvez revoir votre programme des fêtes en fonction de vous-même, de votre famille et de votre style de vie. Vous pouvez même choisir de réduire le nombre d'activités. En fin de compte, lorsque vous planifiez vos fêtes de fin d'année, il est plus facile de gérer votre stress.

#### **5. Ravivez une activité de relaxation**

Vous avez peut-être déjà essayé des activités de relaxation, comme la [relaxation musculaire progressive](#) (vous quittez le site Web du Gouvernement du Canada), la [respiration abdominale](#) (vous quittez le site Web du Gouvernement du Canada), ou [les exercices de pleine conscience](#) (vous quittez le site Web du Gouvernement du Canada), qui vous ont été utiles dans le passé, mais que vous avez abandonnées pour une raison ou une autre. Prenez le temps de vous rappeler ce qui a fonctionné, pourquoi cela vous a plu et ce que vous avez ressenti par la suite. **Choisissez une pratique de relaxation** à intégrer à votre emploi du temps pendant les fêtes. De cette façon, si vous avez d'autres obligations ou invitations, vous vous souviendrez que le temps est déjà réservé.

Pour votre bien-être, pensez à suivre les conseils ci-dessus. Vous êtes plus susceptible de profiter de vos fêtes de fin d'année si vous pouvez réserver du temps pour prendre soin de vos propres besoins et si vous continuez de renouveler, réviser et raviver.

Il existe de nombreuses autres façons d'améliorer votre santé mentale. Voici quelques liens supplémentaires :

- [Promotion de la santé mentale positive](#)
- [Gérer le stress et l'anxiété](#) (vous quittez le site Web du Gouvernement du Canada)