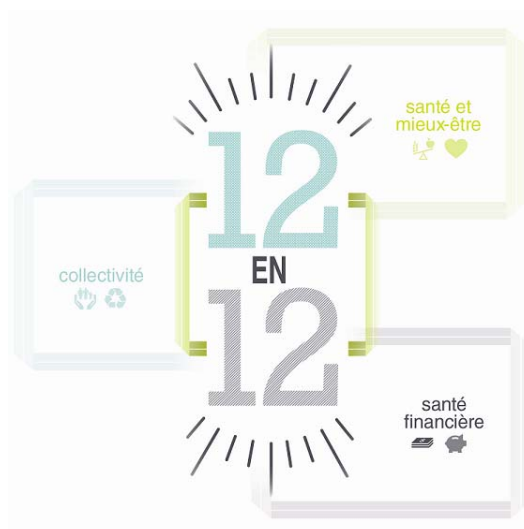


Quelques idées pour vos 12 en 12.



Santé et Mieux-être

- Manger plus de fruits et légumes
- Visiter une foire sur la santé
- Passer des examens de santé périodiques
- Manger des aliments entiers et non transformés
- Se joindre à une communauté spirituelle
- Dormir suffisamment
- Méditer régulièrement
- Prendre l'escalier
- Boire plus d'eau
- Prendre des vitamines
- S'entraîner pour une épreuve de course
- Réduire sa consommation de sucre et de sel
- Établir un programme d'exercice régulier
- Mettre ses vaccinations à jour
- Rire davantage
- Suivre à la lettre les posologies des médicaments
- Approfondir son éducation
- Se doter d'un plan d'urgence à domicile et d'une trousse de premiers soins
- Obtenir une formation en premiers soins et en réanimation cardiopulmonaire
- Utiliser un écran solaire
- Adopter une attitude plus positive

Collectivité

- Recycler à la maison
- Faire du bénévolat
- Sauver des arbres en imprimant moins
- Participer à une activité de bienfaisance
- Planter des arbres
- Prendre part à un projet de nettoyage communautaire
- Participer au Jour de la Terre
- Réduire sa consommation d'électricité
- Faire don de ses objets inutilisés
- Soutenir les petites entreprises locales
- Devenir un mentor
- Respecter la limite de vitesse

Santé financière

- Rembourser ses dettes
- Faire son testament ou le mettre à jour
- Magasiner pour bénéficier des frais d'exécution d'ordonnances les moins élevés
- Épargner en vue de la retraite
- Établir un budget
- Éviter les frais de services bancaires
- Se créer un fonds d'urgence
- Magasiner judicieusement
- Améliorer sa cote de crédit
- Travailler à devenir propriétaire et non locataire
- Faire le ménage de ses finances
- Profiter des rabais de la compagnie
- Apprendre à effectuer les petites réparations chez soi
- Rechercher des sources de revenus supplémentaires
- Épargner en vue des études universitaires des enfants
- Désigner ses bénéficiaires d'assurance-vie