



We have all faced unprecedented challenges this year. By working together (while staying apart), we have learned that Canadians' resilience and teamwork are as strong as ever. 2020 has been such an unusual year that it is important to make a special effort to look back at what we've learned as we come to its close.

Here are three ways to help end 2020 on a positive note:

With Gratitude

Not only have Canadians rallied through a challenging year, but we have also seen our front-line and essential workers excel in challenging conditions to keep us safe, our schools found creative ways to engage with students, neighbours stepped up for one another, and strangers helped each other out. Let's end this year with what went right in the world – let's be thankful for the things we often take for granted.

With Hope

There is a lot of uncertainty about the future and what it will mean for us socially, economically, physically, and mentally. It seems reasonable to worry

- but we have also been encouraged by the resilience, neighbourliness, and good humour of Canadians. Let's look at 2021 as an opportunity to keep doing amazing things - differently than what has been done in the past, but amazing nonetheless.

With Each Other

In some ways, it has been harder to make and maintain connections this year - "social distancing" has certainly lived up to its name. We have all made special efforts to stay connected with friends, loved ones, and colleagues through video conference, chat, phone, and email. We are leaning on each other to help us through challenging times and have appreciated how these odd circumstances have made us slow down to truly connect.

As we look back on this past year and welcome the next, let's focus on bringing in this new year with kindness, gratefulness, and positive thoughts.

Resources

- [Mental Health Commission of Canada | Mental Health First Aid Resources](#)
- [John Hopkins Medicine | The Power of Positive Thinking](#)



Nous avons tous été confrontés à des défis sans précédent cette année. En travaillant ensemble (tout en restant séparés), nous avons appris que la résilience et le travail d'équipe des Canadiens sont plus forts que jamais. 2020 a été une année tellement inhabituelle qu'il est important de faire un

effort particulier pour revenir sur ce que nous avons appris à la fin.

Voici trois façons d'aider à terminer 2020 sur une note positive:

Avec gratitude

Non seulement les Canadiens se sont ralliés au cours d'une année difficile, mais nous avons également vu nos travailleurs de première ligne et essentiels exceller dans des conditions difficiles pour assurer notre sécurité, nos écoles ont trouvé des moyens créatifs de dialoguer avec les élèves, les voisins se mobilisant les uns pour les autres et les étrangers s'entraident. Terminons cette année avec ce qui s'est bien passé dans le monde - soyons reconnaissants pour les choses que nous tenons souvent pour acquises.

Avec espoir

Il y a beaucoup d'incertitude quant à l'avenir et à ce qu'il signifiera pour nous socialement, économiquement, physiquement et mentalement. Il semble raisonnable de s'inquiéter - mais nous avons également été encouragés par la résilience, le bon voisinage et la bonne humeur des Canadiens. Regardons 2021 comme une opportunité de continuer à faire des choses incroyables - différemment de ce qui a été fait dans le passé, mais néanmoins incroyable.

Avec l'un l'autre

À certains égards, il a été plus difficile d'établir et de maintenir des liens cette année - la «distanciation sociale» a certainement été à la hauteur de son nom. Nous avons tous fait des efforts particuliers pour rester en contact avec nos amis, nos proches et nos collègues par vidéoconférence, chat, téléphone et courriel. Nous nous appuyons les uns sur les autres pour nous aider à traverser des moments difficiles et avons apprécié à quel point ces circonstances étranges nous ont fait ralentir pour vraiment nous connecter.

Alors que nous regardons en arrière sur cette année écoulée et accueillons la prochaine, concentrons-nous sur la création de cette nouvelle année avec gentillesse, gratitude et pensées positives.

Ressources

- [Commission de la santé mentale du Canada | Ressources](#)
- [John Hopkins Medicine | The Power of Positive Thinking](#)

www.manionwilkins.com

[Send to a Friend](#) · [View this Online](#) · [Unsubscribe](#)

Manion Wilkins: 500 – 21 Four Seasons Place, Toronto, Ontario M9B 0A5 CA