



September can be like a second “new years”: kids (and adults!) go back to school, and routines that may have been paused in the summer resume or get adjusted. It’s a great time to reflect on the past nine months, and plan for the rest of the year. Take control this September, and to put yourself back in charge of your health.

Reset your goals

Now is the time to look back at any goals you created for 2022 and reflect. Life is busy and it’s ok if you are not on track to accomplish what you wanted to. Rather than focusing on what you didn’t accomplish, set new goals, like walking daily, cooking healthy meals, or meditating. Be realistic when setting goals and have grace with yourself if you struggle along the way.

Unplug

Prioritize time away from technology. Staring at a screen can cause your eyes to strain. Too much time on devices or online platforms can also increase anxiety and stress for some people. Try to be intentional with your screen time and take breaks throughout the day. Avoid screen time before bed to help you

get a better sleep – if you can, don't bring your phone into the bedroom!

Prioritize yourself

Schedule your annual checkups with your doctor, dentist, and optometrist if you haven't done so this year. These appointments are important to prevent or detect health concerns. Our eyes are especially important as they can impact so much of what we do: taking care of them is vital to our overall health.

Resources

- [Alberta Association of Optometrists | Your Eyes and Overall Health – It's All Connected](#)
- [Best Health Magazine | Live Your Best Life: 4 Ways to Make a Fresh Start This Fall](#)



Le mois de septembre peut ressembler à un deuxième "nouvel an" : les enfants (et les adultes !) retournent à l'école, et les routines qui avaient été interrompues pendant l'été reprennent ou sont ajustées. C'est le moment idéal pour faire le bilan des neuf mois écoulés et planifier le reste de l'année. En septembre, prenez les choses en main et reprenez le contrôle de votre santé.

Réinitialisez vos objectifs

C'est le moment de revoir les objectifs que vous vous êtes fixés pour 2022 et

de réfléchir. La vie est trépidante et ce n'est pas grave si vous n'êtes pas sur la bonne voie pour accomplir ce que vous vouliez. Plutôt que de vous concentrer sur ce que vous n'avez pas accompli, fixez-vous de nouveaux objectifs, comme marcher tous les jours, cuisiner des repas sains ou méditer. Soyez réaliste lorsque vous vous fixez des objectifs et soyez indulgent envers vous-même si vous avez des difficultés en cours de route.

Débranchez

Accordez la priorité au temps passé loin de la technologie. Fixer un écran peut entraîner une fatigue oculaire. Passer trop de temps sur des appareils ou des plateformes en ligne peut également augmenter l'anxiété et le stress chez certaines personnes. Essayez de gérer votre temps passé devant un écran et faites des pauses tout au long de la journée. Évitez de passer du temps devant un écran avant de vous coucher pour mieux dormir - si vous le pouvez, n'apportez pas votre téléphone dans la chambre !

Faites de vous une priorité

Planifiez vos examens annuels chez votre médecin, votre dentiste et votre optométriste si vous ne l'avez pas fait cette année. Ces rendez-vous sont importants pour prévenir ou détecter les problèmes de santé. Nos yeux sont particulièrement importants car ils peuvent avoir un impact sur une grande partie de nos activités : en prendre soin est vital pour notre santé globale.

Ressources

- [Alberta Association of Optometrists | Your Eyes and Overall Health – It's All Connected](#)
- [Best Health Magazine | Live Your Best Life: 4 Ways to Make a Fresh Start This Fall](#)

The Manion Living Well Team

www.manionwilkins.com