

# JOURNAL



TOPIC

## RECOVERY & RESET

BROUGHT TO YOU BY PSP HEALTH PROMOTION

What helps me decompress after a long day? Think of rituals, environments, or people. What makes them restorative? How can you add that to your week more often?

Qu'est-ce qui m'aide à décompresser après une longue journée? Pensez à des rituels, des environnements ou des personnes. Qu'est-ce qui les rend réparateurs? Comment pouvez-vous les intégrer plus souvent à votre semaine?

- 
- This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Qu'est-ce qui m'aide à me sentir en sécurité et ancré? Est-ce une personne, une pratique, un état d'esprit? Comment pouvez-vous y avoir accès plus souvent?

What's one way I can be gentle with myself today? Think of a tone, a choice, or a boundary. What would kindness look like?

Comment puis-je être indulgent envers moi-même aujourd'hui? Pensez à un ton, un choix ou une limite. À quoi ressemblerait la gentillesse?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

What's something I can do tomorrow to feel more balanced? Plan a small shift—more rest, less pressure, deeper breath. What's one step?

Que puis-je faire demain pour me sentir plus équilibré? Prévoyez un petit changement: plus de repos, moins de pression, une respiration plus profonde. Quelle est la première étape?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

What's one thing I've learned about my recovery needs? What helps you bounce back? What drains you? How can you honor that?

Qu'ai-je appris au sujet de mes besoins en matière de rétablissement? Qu'est-ce qui vous aide à rebondir ? Qu'est-ce qui vous épuise? Comment pouvez-vous respecter cela?

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue or grey lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. The lines extend across the entire width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical lines, text, or other markings on the page.

What's a moment this week where I felt truly at ease? Revisit it. What made it peaceful? How can you recreate that feeling?

Quel moment de cette semaine m'a permis de me sentir vraiment détendu? Revivez-le.  
Qu'est-ce qui vous a procuré cette sensation de paix? Comment pouvez-vous recréer ce sentiment?

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 28 horizontal blue lines spaced evenly down the page. There are no margins, text, or other markings present.

Quelle est la chose dont j'ai besoin de me libérer émotionnellement? Une frustration, une peur ou une attente. Que ressentirais-je si je m'en débarrassais?

[illegible]

Quel rituel ou habitude sain(e) m'aide à me sentir revigoré(e)? Décrivez-le/la. En quoi contribue-t-il/elle à votre bien-être?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Que signifie “réinitialiser” pour moi en ce moment? Est-ce émotionnel, physique, mental?  
À quoi ressemblerait une réinitialisation?

[illegible]



## FOR MORE RESOURCES

Check out the Grit Kit online for more resources from  
PSP Health Promotion, Mental Performance, and  
Reconditioning.

[https://cfmws.ca/moose-jaw/the-grit-kit-  
bd855517630170dc676059d1b913352a](https://cfmws.ca/moose-jaw/the-grit-kit-bd855517630170dc676059d1b913352a)

\*\*Make sure your community is set to Moose Jaw and the QR code will  
take you right to the Grit Kit

