

Les principes vivants de l'esprit, des émotions et du comportement

Un guide expliquant comment Continicare vous aide à renouer avec ce qui rend la vie pleine et entière

Pourquoi les principes sont-ils importants ?

Chaque être humain vit selon certains principes fondamentaux, des vérités naturelles sur la manière dont nos pensées, nos émotions et nos comportements interagissent. Lorsque nous vivons en accord avec ces principes, notre vie nous semble équilibrée, pleine de sens et d'espoir.

Mais lorsque la dépression, l'anxiété, la colère ou un traumatisme s'installent, ces principes sont souvent perdus :

- Les pensées deviennent lourdes et négatives.
- Les émotions sont plates ou accablantes.
- Les actions deviennent de plus en plus difficiles à entreprendre.

Continicare a été conçu pour vous aider à retrouver ces principes de vie, en vous donnant les outils et le soutien nécessaires pour les mettre en pratique à nouveau, chaque jour.

La concentration façonne l'expérience

Principe : ce sur quoi vous vous concentrez prend de l'importance dans votre vie.

Comment Continicare vous aide : nos outils de distorsion cognitive vous aident à identifier les schémas de pensée négatifs et à vous concentrer sur des pensées plus saines et plus constructives.

L'énergie circule à travers les émotions

Principe : votre état émotionnel véhicule une énergie qui influence votre façon d'agir et votre perception de la vie.

Comment Continicare soutient ce principe : le suivi quotidien de votre humeur et de votre énergie vous permet de prendre conscience de vos schémas émotionnels, tandis que les stratégies d'adaptation (comme la pleine conscience ou les relations sociales) vous aident à rehausser et à équilibrer votre énergie.

Les actions créent une dynamique

Principe : De petits pas en avant, répétés, créent un mouvement durable dans votre vie.

Comment Continicare soutient ce principe : nos outils d'activation comportementale vous guident pour entreprendre chaque jour des actions simples et réalisables, transformant vos efforts en élan et en progrès.

La gratitude renforce la résilience

Principe : apprécier ce qui est bon vous rend plus fort face aux défis.

Comment Continicare soutient ce principe : les pratiques de gratitude et les activités significatives du PEMI (Personal Enjoyment & Meaning Inventory) sont intégrées à votre plan de soutien, vous aidant à renouer avec ce qui compte le plus.

L'équilibre est toujours possible

Principe : chaque difficulté a son contraire, un moyen de trouver l'équilibre.

Comment Continicare vous aide : notre système vous aide à identifier des alternatives constructives aux pensées et comportements négatifs, afin de retrouver une perspective et un équilibre.

La cohérence favorise la croissance

Principe : le véritable changement vient de la mise en pratique quotidienne des principes, et non de changements soudains.

Comment Continicare vous aide : les boucles d'engagement, les rappels et les fonctionnalités de gamification vous aident à rester constant, transformant les petites actions quotidiennes en une transformation durable.

Vivre les principes avec un soutien

Ces principes ne sont ni abstraits ni mystiques : ils constituent les fondements vivants du bien-être humain.

Continicare ne se contente pas de vous les rappeler, il vous offre la structure, les conseils quotidiens et le soutien thérapeutique nécessaires pour les mettre en pratique, même lorsque des problèmes de santé mentale vous donnent l'impression qu'ils sont hors de portée.

Continicare : *vous aider à renouer avec les principes fondamentaux de la vie que sont la pensée, les émotions et le comportement, afin que vous puissiez vivre dans l'équilibre, l'énergie et l'espoir.*