

Votre santé financière

Prenez soin de vos finances pour prendre soin de votre santé

L'argent et les soucis financiers demeurent la première source de stress pour de nombreuses personnes et familles.

Voici quelques conseils pour être en meilleure santé financière :

- **Ayez connaissance de votre situation.** Examinez régulièrement vos relevés de compte bancaire et de carte de crédit. Avoir connaissance de votre situation vous permet de prendre de meilleures décisions concernant la gestion de votre argent.
- **Réduisez ou éliminez vos dettes.** Si cela s'avère nécessaire, vous pouvez demander conseil à un expert en planification financière.
- **Octroyez-vous une somme en espèces** pour éviter de retirer trop d'argent de votre compte courant ou votre compte d'épargne.
- **Identifiez vos besoins.** Outre les besoins basiques, comme le logement et les transports, pensez à vos besoins futurs, comme la retraite ou le financement d'études supérieures.

VOTRE ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

PROJET DE GRATITUDE

Dressez une liste d'au moins 20 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant : cinq personnes, cinq expériences, cinq possessions et cinq accomplissements.

Optimisé par

navigate^o

Cette lettre d'information/affiche est fournie à titre informatif uniquement et les renseignements qu'elle contient ne doivent en aucun cas être considérés comme des avis médicaux, des diagnostics ou des recommandations de traitement.



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting