

# We're In This Together

## Nous sommes tous dans le même bateau

It's important to remember to take care of yourself so you don't burn out.

Here are some suggestions for things you can incorporate into your daily routine:

- Build 10 minutes of meditation time into your calendar a few times a week
- Take an early-morning yoga class or go for a walk before you start your day
- Step away from your desk to take a lunch break; think about getting outside if you can
- Cook or order dinner and enjoy time with your family at the end of the day

Il est important de ne pas oublier de prendre soin de soi pour ne pas s'épuiser.

Voici des suggestions de choses que vous pouvez intégrer dans votre routine quotidienne :

- Prévoyez 10 minutes de méditation dans votre agenda plusieurs fois par semaine.
- Prenez un cours de yoga tôt le matin ou faites une promenade avant de commencer votre journée.
- Eloignez-vous de votre bureau pour prendre une pause à midi; pensez à aller dehors si vous le pouvez.
- Cuisinez ou commandez le souper et passez du temps avec votre famille à la fin de la journée.

### YOU'VE GOT SUPPORT

If there's anything we can do to help, please reach out!



**Meagan Tyson**  
Director of Core C&D

**Meagan.Tyson@hubinternational.com**



**Stacy Kuehler**  
Director of Custom C&D

**Stacy.Kuehler@hubinternational.com**

### VOUS AVEZ DU SOUTIEN

Si nous pouvons faire quelque chose pour vous aider, n'hésitez pas à nous contacter!



**Meagan Tyson**  
Directrice, offre essentielle C&D

**Meagan.Tyson@hubinternational.com**



**Stacy Kuehler**  
Directrice, offre personnalisée C&D

**Stacy.Kuehler@hubinternational.com**