

International Self Care Day


Available in ENG, JP, VN, YUE, ZHS


This day underscores the idea that self-care is not a luxury but an essential part of our daily lives. By dedicating time to self-care practices, we can better manage stress, improve our overall wellbeing, and enhance our ability to cope with life's challenges.


How to use: Copy the text below and attach the image as shown. Edit the text in red and delete the yellow highlighted text. Send over chat (e.g. Teams, Slack, etc.) to your whole organisation. You may also include this in your company-wide newsletter.

Suggested send date: 24 July 2024

ENG

Copy	Images to attach
<p>📧 Happy International Self Care Day! Celebrated on 24/7, this date serves as a reminder that self-care should be a constant practice - 24 hours a day, seven days a week.</p> <p>Have you been focusing on self-care this month? Let's try a game of self-care bingo with our wellbeing benefit, Intellect, and their top self-care tips to improve your mental health. Simply mark a square each time you complete an activity from the list.</p> <p>No matter if you've completed one row, several rows, or none at all, remember that we all experience ups and downs. Just make sure to take a moment each day to check in with yourself!</p> <p>Looking to dedicate more quality time for self-care? Head to the Explore tab on Intellect and select "Rediscover Joy" (please hyperlink here) to start your journey.</p> <p>If you haven't already, head over to Intellect Web (please hyperlink here) on your desktop, sign up with your work email address and use the code [CODE]/ continue with SSO (delete the non-applicable one) to create an account or log in.</p>	<p>Select either the PNG version or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version GIF version</p>  <p>The graphic features the Intellect logo at the top, followed by the title "Self-Care Bingo". Below the title is a 3x3 grid of colored squares, each containing a self-care activity. The activities are: "Showed myself kindness" (blue), "Let myself cry" (dark blue), "Gave myself a compliment" (yellow), "Enjoyed the sunlight" (yellow), "Spent some time on Intellect" (blue), "Ate a nourishing meal" (dark blue), "Decluttered my space" (dark blue), "Took a break" (yellow), and "Got a good night's sleep" (blue). At the bottom of the graphic is a yellow banner with the text: "Book a session with an Intellect professional today at app.intellect.co to start your self-care journey."</p>

Copy	Images to attach									
<p>📧今日は国際セルフケア・デーです！7月24日に祝うこの日は、セルフケアが24時間、週7日間、常に実践すべきものであることを思い出させてくれます。</p> <p>今月、セルフケアを意識して取り入れていますか？ウェルビーイングの福利厚生サービス「Intellect」と一緒に、セルフケアビンゴに挑戦してみましょう。リストにあるアクティビティを完了するたびに、マスに印をつけるだけです。</p> <p>一列でも、数列でも、あるいは一列も完成していなくても、誰もが気分の浮き沈みを経験することを忘れないでください。毎日、自分と向き合う時間を持つようにしましょう！</p> <p>セルフケアの時間をもっと充実させたいと思ったら、Intellectアプリの「Explore」タブより「Rediscover Joy」(please hyperlink here)を選択し、セルフケアジャーニーを始めましょう。</p> <p>まだの方は、デスクトップのIntellect Web (please hyperlink here)にアクセスし、勤務先のEメールアドレスでサインアップし、コード[CODE]/ continue with SSO (delete the non-applicable one)を使用してアカウントを作成、またはログインしてください。</p>	<p>Select either the PNG version or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version GIF version</p> <div data-bbox="1108 706 1898 1703"><p>The image shows a bingo card for Intellect's Self-Care Bingo. At the top is the Intellect logo. Below it is the title 'セルフ・ケア・ビンゴ'. The card consists of a 3x3 grid of colored squares (blue, dark blue, and yellow) containing various self-care activities in Japanese. At the bottom of the card is a yellow banner with text in Japanese.</p><table border="1"><tr><td>自分を見せる 私自身 親切心</td><td>自分を泣か せる</td><td>自分を褒める 褒め言葉</td></tr><tr><td>日差しを楽し んだ</td><td>時間を費やして 知性について</td><td>栄養のある 食事</td></tr><tr><td>スペースの整 理整頓</td><td>休憩</td><td>よく眠れた</td></tr></table><p>今すぐapp.intellect.coでインテレクトのプロフェッショナルとのセッションを予約し、セルフケアの旅を始めましょう。</p></div>	自分を見せる 私自身 親切心	自分を泣か せる	自分を褒める 褒め言葉	日差しを楽し んだ	時間を費やして 知性について	栄養のある 食事	スペースの整 理整頓	休憩	よく眠れた
自分を見せる 私自身 親切心	自分を泣か せる	自分を褒める 褒め言葉								
日差しを楽し んだ	時間を費やして 知性について	栄養のある 食事								
スペースの整 理整頓	休憩	よく眠れた								

Copy	Images to attach
<p>📧 Chúc mừng ngày thế giới về Tự chăm sóc! Được tổ chức vào 24/7, ngày này đóng vai trò như một lời nhắc nhở rằng tự chăm sóc nên được thực hiện thường xuyên - 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần.</p> <p>Bạn đã đang tập trung vào tự chăm sóc trong tháng này? Hãy thử một trò chơi bingo tự chăm sóc cùng với Intellect - phúc lợi sức khoẻ của chúng ta - và những gợi ý tự chăm sóc hàng đầu để cải thiện sức khoẻ tâm thần của bạn. Chỉ cần đánh dấu một ô vuông mỗi khi bạn hoàn thành một hoạt động từ danh sách.</p> <p>Cho dù bạn hoàn thành một hàng, nhiều hàng, hoặc không hàng nào cả, hãy nhớ rằng tất cả chúng ta đều trải qua những thăng trầm. Chỉ cần chắc rằng bạn dành một vài khoảnh khắc mỗi ngày để rà soát và kết nối với bản thân!</p> <p>Bạn muốn dành nhiều thời gian chất lượng hơn cho việc tự chăm sóc? Đi tới mục Khám phá trên Intellect và lựa chọn "Tìm lại niềm vui" để bắt đầu hành trình của bạn.</p> <p>Nếu bạn chưa làm vậy, hãy đến Intellect Web (please hyperlink here) trên máy tính để bàn của bạn, đăng ký bằng email công việc và sử dụng mã [CODE] hoặc tiếp tục với SSO (delete the non-applicable one) để tạo một tài khoản hoặc đăng ký.</p>	<p>Select either the PNG version or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version GIF version</p>  <p>The graphic features the Intellect logo at the top, followed by the title "Bingo Tự chăm sóc". Below the title is a 3x3 grid of colored squares, each containing a benefit in Vietnamese. The benefits are: 1. Đối xử tốt với bản thân (Deal with yourself well), 2. Để bản thân được khóc (Let yourself cry), 3. Khen ngợi bản thân (Praise yourself), 4. Tận hưởng ánh nắng mặt trời (Enjoy the sun), 5. Dành thời gian trên Intellect (Spend time on Intellect), 6. Ăn một bữa ăn bổ dưỡng (Eat a nutritious meal), 7. Thiết lập không gian cá nhân (Set up personal space), 8. Dành thời gian nghỉ ngơi (Take a break), 9. Có một giấc ngủ ngon (Have a good night's sleep). At the bottom, a yellow banner reads: "Đặt một phiên cùng với chuyên gia Intellect hôm nay trên app.intellect.co để bắt đầu hành trình tự chăm sóc của bạn" (Book a session with an Intellect expert today on app.intellect.co to start your self-care journey).</p>

YUE

Copy	Images to attach
<p>🇨🇳 國際自我關懷日快樂！每年的7月24日慶祝，這個日子提醒我們，自我關懷應該是一個持續的習慣——每天24小時，每週七天。</p> <p>這個月你有專注於自我關懷嗎？讓我們嘗試玩一場自我關懷賓果遊戲，使用我們的福利應用程式Intellect和他們的自我關懷建議來改善你的心理健康。每次完成列表中的一項活動時，請在方格內做一個記號。</p> <p>無論你完成了一行、幾行，或是完全沒有完成，請記住，我們都會經歷起伏。只要每天抽出片刻時間來關心自己就好！</p> <p>想要投入更多時間進行自我關懷嗎？前往Intellect應用程式的探索選項，然後選擇 "重新發現快樂" (please hyperlink here) 開始你的旅程。</p> <p>如果你還沒有建立帳戶或登入，在你的裝置上前往 Intellect網站 (please hyperlink here)，使用您的工作電子郵件地址註冊並 使用代碼 [CODE]/ 繼續 SSO (delete the non-applicable one) 建立帳戶或登入。</p>	<p>Select either the PNG version or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version GIF version</p>  <p>今天就在 app.intellect.co 上預訂一次Intellect 專業人士的會談，開始你的自我關懷之旅。</p>

Copy	Images to attach
<p>🇨🇳 国际自我关怀日快乐！在7月24日我们庆祝这一天，它提醒我们自我关怀应该是一种持续的实践——每天24小时，每周7天。</p> <p>这个月你有关注自我关怀吗？来我们的健康福利 Intellect 玩一个自我关怀宾果游戏吧，看看他们提供的顶级自我关怀技巧如何改善你的心理健康。每完成列表中的一项活动，就标记一个方块。</p> <p>无论你完成了一行、多行还是一个都没有，请记住，我们都会经历起起伏伏。重要的是要确保每天都花一些时间关注自己！</p> <p>进入 Intellect 的“探索”界面，选择“重拾喜悦”(请插入超链接)开启你的自我关怀之旅。</p> <p>如果您还没有app，可以在电脑上打开 Intellect Web，使用您的工作邮件以及注册码[注册码]/ SSO (删掉不适用的)来创建账户或者登录。</p>	<p>Select either the PNG version or GIF version. Once this has opened up in a new tab on your browser, right click the image then select "Save image as" to save the image.</p> <p>PNG version GIF version</p>  <p>访问 app.intellect.co，与 Intellect 专业人士预定一场对谈，从今天开始你的自我关怀之旅。</p>