

Confinement ne rime pas avec ennui !

Bon, on ne va pas se mentir ! Quand on travaille, qui ne s'est jamais dit « *Si j'avais le temps, j'en ferai des choses !* ». Et puis, quand on est face à nous-même, chez nous, toutes nos idées se sont envolées. Et on se dit, « *Je m'ennuie !* ».



Alors nous allons vous donner un coup de pouce !

La première idée ne va pas plaire à tout le monde, mais rien de tel pour la santé ! **Faites du sport chez vous !** Et oui, un peu d'exercice chaque jour ne nous fera pas de mal. Le fait de rester chez soi réduit considérablement notre activité physique. Après avoir regardé 5 épisodes de votre série préférée dans votre canapé, vous avez mal au dos. Et bien, c'est le moment d'aller se bouger un peu ! 30 minutes par jour ce n'est pas grand-chose.

Un peu de lecture peut-être ? Vous avez enfin le temps de lire tranquillement vos bouquins. Que ce soit un roman, une bande-dessinée, un livre de recette, un livre sur l'histoire, etc., c'est le moment idéal pour voyager le temps d'un instant dans un autre univers. Si vous n'avez pas de livre chez vous, sachez qu'il est possible d'en trouver en ligne.



Vous êtes légèrement stressé par cette situation ? Alors **optez pour la méditation**. Vous pouvez trouver de nombreux programmes sur internet. Relâchez votre esprit le temps d'un instant et évacuez toutes vos pensées négatives. Qui sait, peut-être que vous allez devenir accro ?



Et si on se faisait plaisir aussi ? Oui, mais qu'à nous ! **Ouvrez vos livres de recettes**, inspirez-vous de celles d'internet et, ... **CUISINEZ !** Testez de nouveaux plats équilibrés. Car oui, être confiné ne signifie pas manger n'importe quoi. Faites vos courses intelligemment et régalez vos papilles gustatives avec de nouvelles saveurs.



Regardez un peu autour de vous. Il n'y a rien qui traîne ? Vraiment rien vous en êtes sûr ? Allez c'est parti pour un **petit rangement dans votre logement**. Rien de tel qu'un bon tri et un bon nettoyage pour avoir les idées claires. Peut-être allez-vous retrouver certains vêtements ou objets intéressants ?!

Et si on rendait cette période productive ? N'avez-vous jamais voulu **apprendre une autre langue** ? Do you speak English ? ¿O prefieres aprender español? Pensez à vos futures vacances et préparez le terrain avec quelques phrases clés.

La liste ne s'arrête pas là bien sûr. **Il y en a des tonnes de choses à faire !** Regarder des films, des séries, des documentaires, peindre, ressortir ses vieux jeux de société, téléphoner à ses proches, faire de la pâtisserie, créer ses propres produits ménagers, ses produits cosmétiques, se faire une petite séance de cocooning, faire un atelier bricolage, réparer des objets cassés, trier son grenier, etc.

Bref, la liste est longue ! Rendez votre temps productif et constructif !