



Vous avez probablement suivi pour la première fois à l'avènement du nouveau CoroCoro , le verbe pronominal « Se confiner » qui signifie dans notre contexte : “ Rester chez soi ”. Les caserniers en savent quelque chose mais certains ultra-actifs en société en sont déjà au bord de la déprime. Mais voyons, la maison n'est pas une prison. Voici 6 astuces utiles et distrayantes afin de ne pas vous ennuyer et prendre plaisir à passer du temps à la maison.

1-Prendre du temps pour soi-même

On a très souvent du temps pour tout, mais pour soi-même on se trouve trop occupé. Plus d'excuses désormais, on peut enfin d'écouter son corps et sa tête et de répondre à leurs besoins. C'est aussi l'occasion de méditer sur soi-même, de faire une introspection. Quand j'y pense, c'est bénéfique pour l'être. Apprendre à s'apprécier, penser à ses qualités au lieu de s'apitoyer sur ses défauts, le tout pour avoir plus de self-confiance (Confiance en soi). La bonne charité commence par soi-même dit-on, admire toi toi-même avant de laisser les autres le faire. L'occasion aussi de prendre soin de son corps, s'épiler pour ceux qui en ont l'habitude, se faire une manucure- pédicure, c'est pas que pour les femmes vous savez. Faites-vous masser le corps, soit par un membre de la famille ou un professionnel. Le bien-être frappe à votre porte, ouvrez-lu

2-Se cultiver

Jeannette a dit à Jean-Pierre qu'elle aime les hommes cultivés, il s'est empressé de se mettre sur une chaise dans un champ de maïs, aaah Jean-Pierre ! Il ne s'agit pas de ça bien sûr, parlons plutôt de lire, vous avez certainement des livres que vous n'avez pas eu le temps de lire, c'est le moment, en plus il y a des ouvrages qui portent par exemple sur le développement personnel, par exemple "Père riche père pauvre" de Robert Kiyozaki (Disponible en ligne et à la Fnac), ou sur des sujets divers comme l'agriculture, l'astronomie, la satisfaction de son/sa partenaire, la liste est longue... Regarder un documentaire instructif sur le domaine de votre choix. Je vous fais un aveux, Netflix et Canal+ sont gratuits pour leurs abonnés en cette période de confinement.

3-Faire des exercices physiques

Entre manger, faire quelques pas entre les pièces de la maison et dormir, il y a certainement des kilos en plus qui vont se ressentir. A ce moment, le sport semble indispensable. Ah oui, quelques exercices le matin et le soir pour ceux qui peuvent, suffiraient non seulement à dégraisser mais aussi déstresser. Le sport a toujours été bien pour la santé physique et mentale, c'est donc du deux en un. Le faire à maison paraît difficile ? Vous ne savez pas quel exercice faire ? J'ai une réponse pour vous : Plusieurs coachs sportifs ont lancé des programmes sportifs gratuits à l'instar de GymDirect et bien d'autres sur Youtube et Instagram, il suffit juste de reproduire les mouvements qu'ils font. Il existe aussi des applications mobile comme "Fitness à la maison" qui vous aideront tout au mieux sur Google PlayStore et AppStore. Le seul carburant dont vous avez besoin est la motivation. Vous pouvez le faire en famille aussi, c'est amusant !

4. Profiter de nos moments familiaux

Je doute fort qu'à la maison vous soyez une cinquantaine donc rien à craindre, vous n'aurez aucun mandat d'arrêt. C'est le moment d'échanger, de combler le vide relationnel que le train de vie normal à l'emploi du temps surchargé a pu causer. Moins de temps sur vos téléphones et ordinateurs sauf si le travail vous y contraint, pour privilégier les proches.

Le secret d'une famille harmonieuse en plus de l'amour c'est la communication. C'est le moment de s'amuser avec les jeux de société (Ludo, damiers, cartes à jouer, les échecs etc.), les jeux vidéo si possible, aussi celui de partager vos histoires et les problèmes que vous rencontrez, ça rendra ainsi les rapports plus digestes, attention, je ne parle pas des rapports qu'on connaît là, bon oui, mais juste pour les couples, vous pourrez enfin savourer votre amour passionnel, N'oubliez juste pas de vous désinfecter soigneusement les mains.

5-Faire un peu ménage et de rangement

Passer sur les coins et recoins de la maison, de haut en bas, faire plus que du dépoussiérage, lui redonner son éclat neuf et scintillant. Armez vous, pistolets à liquide nettoyant, gants pare-microbes, tablier et le reste des munitions pour commencer la guerre que vous gagnerez

d'office contre la saleté dans votre maison. Ménage, lessive, vaisselle, on rend tout propre. Si vous êtes très ordonnés, l'ordre dans l'ordre ne peut pas créer de désordre, et pour les moins ordonnés c'est l'occasion de rectifier le tir. Entre les transitions de poids, il est aussi temps de faire le tri des vêtements qui ne suffiraient plus au corps afin de prendre moins de temps dans la sélection des tenues vestimentaires.

6-Cuisiner avec plaisir

La cuisine est plus qu'une activité comme les autres, nous qui aimons manger les bons plats en savons quelque chose. Pour les dames qui avaient passé cette tâche délicate à la ménagère, c'est le moment de reprendre les rennes et de m'émoustiller les papilles gustatives de vos familles. Sortez du menu ordinaire, pourquoi ne pas essayer de nouveaux plats ? Les livres de cuisine vous guideront. Messieurs, et si vous rappeliez d'une façon plus pratique à vos dames, l'époque où vous étiez des cordons bleus, en cuisinant, même si c'est qu'une seule fois. Vous pouvez même le faire ensemble.

En somme, faites ce qui vous fait plaisir surtout ce qui est bon pour vous, dans la mesure du possible et relaxez-vous au maximum. On a toujours de quoi positiver car après la pluie vient le beau temps. Allez, on passe à l'action, la vie est belle !Merci de votre charmante attention.