

8 Idées pour «pousser» ... en étant confiné(e)

que l'on soit jeune ou moins jeune ;-)

On ne voyait pas les plantes toutes couvertes de neige.
Et le paysan, propriétaire du champ, dit tout joyeux : " Maintenant, elles poussent en dedans. " — J'ai pensé à toi, à ton « inactivité » forcée... —
Dis-moi, pousses-tu, toi aussi, " en dedans ? " »

Mon rapport
aux autres

OPTIMISME

Joie et humour, toujours !
Sourire pour rendre les autres heureux.
Rire 10 minutes par jour.

DEMANDER VITE PARDON

car vivre confiné peut entraîner de petits heurts.
Se mettre à la place de l'autre pour comprendre son point de vue.

AVOIR DE BONNS ÉCHANGES

avec ses parents, ses enfants, sa famille et ceux qui sont plus loin.
C'est l'occasion de parler d'autre chose que les notes.

ÊTRE UN SOUTIEN

pour ses proches, pour contrecarrer la peur et l'ennui, surtout chez les plus vulnérables.
Rendre service.

Mon rapport
à moi-même

NE PAS PERDRE SON TEMPS

Etablir un horaire afin de profiter de son temps et de ne pas gaspiller des journées qui pourraient être enrichissantes.
Veiller à son usage de l'ordinateur ou du portable.

CULTIVER UN HOBBY

« Do more of what makes you happy ! »
musique, lecture, film, écriture, jardinage, bricolage, sport.
Jouer en famille et faire des choses ensemble.

APPRENDRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

Une langue vivante, une recette de cuisine, un cours online ...
Ne pas négliger son travail personnel.

GOÛTER LE CALME ET LE SILENCE

Prendre le temps de lire, de prier, de se reposer et permettre aux autres de le faire.
Ranger ses affaires.