

10 idées



pour s'occuper à la maison

1 Faites le bilan

Mettez à profit cette période pour **lire en vous**.

L'idée : **profitez de ce temps libre pour examiner votre vie et élaborer une liste d'envies, boire une liste de nouveaux objectifs**. Connaissez-vous le principe d'une « bucket list » ? C'est une liste de choses que l'on a envie de faire tout au long de sa vie. Pourquoi ne pas écrire la vôtre ?

Vous avez toujours rêvé de voyager aux quatre coins du monde ? La sensation de chute libre vous a toujours attiré(e) ? Il est temps d'envisager de réellement le faire !

Sortez une feuille et un stylo et commencez votre liste. C'est déjà un premier pas vers une nouvelle aventure.

« La différence entre ce que tu as et ce que tu veux, c'est ce que tu fais. »

Voyez grand, osez rêver !



2 Cultivez-vous

Trouvez les sujets qui suscitent votre curiosité et exploitez-les pour passer le temps. Il y a un nombre de choses incalculables à apprendre sur tout ce qui nous entoure.

Quelques idées :



- ▶ Ecoutez des podcasts (contenu audio en tout genre à écouter partout et quand on veut)
- ▶ Profitez des visites virtuelles offertes par certains musées comme Le Louvre, le Musée Grévin, l'Orangerie...et pleins d'autres !
- ▶ Lisez la presse spécialisée, faites des recherches
- ▶ Apprenez les paroles d'une chanson classique française que vous êtes le/la seul(e) aux réunions de famille à ne pas savoir chanter. La prochaine sera la bonne !
- ▶ Regardez les 10 derniers films oscarisés
- ▶ Lisez un livre

3 Faites du sport

Nous n'avons pas besoin de rappeler à quel point **le sport est un facteur clé pour conserver une bonne santé physique mais aussi mentale**. En faisant du sport, vous déclenchez la production d'endorphines qui procurent une sensation de bien-être. Idéal pour chasser la mauvaise humeur, les tracas et les ennuis du moment !

Ne cherchez pas d'excuse, le sport à la maison est possible !

- ▶ Un vélo d'appartement, un tapis de course ? Quelle chance, profitez-en !
- ▶ Remplacez vos habitudes à la salle par des solutions maison : le renforcement musculaire c'est bien aussi non ? Top départ pour la série d'abdos !



4 Faites un grand nettoyage



Paré(e) pour une mission grand nettoyage ?

Nettoyez et rangez votre intérieur, débarrassez-vous des objets inutiles qui remplissent les cartons de votre grenier, faites du tri (armoire, placards, photos...), rafraîchissez votre décoration... En clair, **profitez de ces semaines à la maison pour améliorer votre environnement de toutes les manières possibles.**

Vous vous sentirez plus léger(e).

5 Prenez soin de vous

EXIT l'excuse du manque de temps pour prendre soin de vous. Dépassez votre routine et profitez-en pour prendre le temps de faire ce que vous ne faites pas habituellement. Prenez un bain, faites des soins : cheveux, visage, corps, soignez-vos ongles, épilez-vous ou rasez-vous... bref, **accordez-vous un moment bien-être.**

Vous vous en sentirez que mieux !

6 Faites des choses que vous ne prenez jamais le temps de faire

Vous savez, ces petites tâches simples qui noircissent le tableau du réfrigérateur... comme cette sauvegarde de données sur un disque dur acheté il y a 6 mois mais toujours pas déballé ; ou ce livre qui trône toujours sur le comptoir de la cuisine comme un trophée et dont les recettes n'ont toujours pas été explorées...

C'est l'occasion de s'y mettre !

7 Essayez le Do It Yourself (DIY)



Voici un exemple de ce que vous pourriez prendre le temps de faire : vous avez sûrement entendu parler du Do It Yourself ? Littéralement, cela signifie « faites-le vous-même ».

Il s'agit de concevoir ou de réparer des objets et produits de la vie quotidienne de façon artisanale, du « fait maison ».

Par exemple, vous pouvez créer vos propres produits ménagers, vos produits cosmétiques et même votre déodorant... Non seulement cela vous occupera et vous y trouverez potentiellement des intérêts économiques sur le long-terme mais vous serez aussi bienfaiteur(trice) pour l'environnement et pour votre santé !

Internet est votre ami pour trouver toutes les recettes dont vous avez besoin !

