

CORONAMOUR

Petit cadeau (je voulais en faire 19 et j'ai dépassé...)
à pratiquer « jusqu'à nouvel ordre ».
Choisissez en 5, ajoutant en autant que vous voulez,
mais soyons heureux.

Peace x Love

C.

Mes 5 Rituels journaliers pour retourner le confinement

- Ne passer le seuil de sa maison qu'une seule fois par jour dans les deux sens (exception si l'on a un jardin ...little bastards)
 - Se lancer dans une première fois (premier roman, première étagère, première expérience corporelle, première confidence, etc)
 - Écouter un nouveau morceau tous les jours ou se lancer sur l'écoute exhaustive du catalogue d'un artiste (Bach, Charvela Vargas, Cabrel, etc)
 - Se lancer dans une correspondance écrite quotidienne (avec un amoureux, un ami, un proche)
 - Pratiquer 20 min de sport (yoga, course, assouplissement, muscu, etc)
 - Masser ou se (faire) masser 5 min
 - Lire ou raconter à haute voix (pour nous ou pour les autres) un texte, une histoire, un poème, etc.
 - Avoir une manucure impeccable
 - Vivre 1h nu(e) par jour (pas la nuit, trop fastoch)
 - Suspendre une habitude quotidienne et voir ce que ça change en nous (café, alcool, prière, série netflix, heure de lever ou de coucher, achat sur internet ou internet tout court, etc)
 - Explorer chaque jour un affect différent (la joie, la colère, la mélancolie, la nostalgie, le rire)
 - Se lancer dans l'apprentissage quotidien d'une langue ou commencer son code (haha)
 - Entamer le tri radical d'un coin de sa maison (penderie, placard, papiers administratifs, etc)
 - Dresser une liste quotidienne aussi futile ou sérieuse soit-elle
 - Rapporter une fleur, un bouquet ou une branche de l'extérieur pour son intérieur
 - Déposer un mot dans une boîte à lettre d'un inconnu
 - Faire une correspondance filmographique avec un ami: 2 jours pour regarder un film, s'appeler ensuite pour en parler et en programmer un autre
 - Cirer une paire de chaussure
 - Tenir un journal de confinement
 - Changer 1 objet ou 1 meuble de place
 - Écrire une lettre à LA personne (vivante ou pas, célèbre ou non, connue ou inconnue, oser, avouer, mentir, inventer ce que l'on veut lui dire)
 - 10 minutes de méditation ou prière
 - Choisir une activité manuelle que l'on aime et la pratiquer 30 min par jour (couture, cuisine, jardinage, dessin, écriture, instrument, bricolage, etc)
 - Ajouter une idée sur la liste
«Comment changer notre monde post corona»
- Plutôt tous les 2 jours ou plus (à vous de voir!)...**
- S'ouvrir une superbe bouteille de vin
 - Se concocter notre gâteau préféré