



Shadowing practice – *Ma routine*



S'Je me réveille tous les jours à 7h.

Je reste quelques minutes dans mon lit, et puis je me lève.

Je prends une douche, je m'habille et je me brosse les dents.

Ensuite, je prépare mon petit-déjeuner.

Je bois du café et je mange une tartine ou un bol de céréales.

Vers 8h, je commence à travailler.

Je travaille de chez moi. C'est pratique, ça me permet d'éviter les bouchons.

Le matin, je suis assez concentré(e). Mais il m'arrive de me fatiguer, si c'est le cas je vais marcher quelques minutes, pour prendre l'air.

À midi, je fais une pause.

Je déjeune souvent quelque chose de simple, comme une salade ou un sandwich.

L'après-midi, je continue à travailler. Parfois j'ai des réunions à l'extérieur.

J'essaie d'y aller en bus ou à vélo, car je déteste prendre ma voiture.

Je termine ma journée vers 17 ou 18h.

Ensuite, je vais à mon cours de yoga les mardis et jeudis. Sinon je vais à la salle de sport.

Ce n'est pas très loin de chez moi, donc la plupart du temps j'y vais à pied.

À moins qu'il pleuve, dans ce cas, je prends ma voiture.

Quoi qu'il en soit, j'ai besoin de faire du sport tous les jours.

J'en ai besoin pour me sentir bien et me détendre.

Le soir je cuisine un bon dîner. Parfois, je commande à emporter.

Ensuite, je regarde un film, je lis un livre. Parfois, je vais faire une promenade.

Avant de dormir, je prends un moment pour moi.

J'écris dans mon journal ou je dessine. Ça me permet de décompresser après une longue journée de travail.

Je me couche vers 22h30.

Et le lendemain je recommence !



I wake up every day at 7 a.m.

I stay in bed for a few minutes, and then I get up.

I take a shower, get dressed, and brush my teeth.

Then, I prepare my breakfast.

I drink coffee and eat a slice of bread or a bowl of cereal.

Around 8 a.m., I start working.

I work from home. It's convenient – it helps me avoid traffic.

In the morning, I'm quite focused. But sometimes I get tired, and if that's the case, I go for a short walk to get some fresh air.

At noon, I take a break.

I usually eat something simple, like a salad or a sandwich.

In the afternoon, I keep working. Sometimes I have meetings outside.

I try to go by bus or bike, because I hate driving.

I finish my day around 5 or 6 p.m.

Then, I go to my yoga class on Tuesdays and Thursdays. Otherwise, I go to the gym.

It's not very far from my home, so most of the time I go on foot.

Unless it's raining – in that case, I take my car.

In any case, I need to exercise every day.

I need it to feel good and to relax.

In the evening, I cook a nice dinner. Sometimes, I order takeout.

Then, I watch a movie or read a book. Sometimes, I go for a walk.

Before going to sleep, I take a moment for myself.

I write in my journal or draw. It helps me unwind after a long workday.

I go to bed around 10:30 p.m.

And the next day, I do it all over again!

