

ID : 2206

Catégorie : FLS

Nombre de mots : 751

Preparations Quotidiennes dans les Jeux Olympiques

Depuis longtemps les gens sont en train d'essayer de trouver des façons d'être plus rapide et plus efficace dans leurs journées, mais il y a toujours des distractions et des contraintes de temps. Se préparer en matinée pour la journée à venir est une des tâches les plus difficiles, particulièrement quand vous vivez dans une abode avec plusieurs autres gens. Pour faire les tâches quotidiennes, les matins sont rigoureux, épuisants et nécessaires, alors pourquoi pas admettre un nouveau sport dans les Jeux Olympiques qui est plus quotidien? Les aspects clefs pour ce sport, au moment appelé Préparations Quotidiennes, ou PQ, sont, les règles, les bénéfiques pour votre santé et, pourquoi il est pertinent.

Pour commencer, la chose qui transforme une corvée en un sport, les règles. Dans le PQ vous devrez avoir au moins deux personnes, mais c'est mieux d'avoir à peu près six personnes participantes pour avoir un meilleur jeu. Le but du jeu est d'être la première à finir avec les corvées du matin. Les tâches sont: brosser les dents, s'habiller, brosser les cheveux, faire le lit, faire d'autres accords d'hygiène nécessaires, préparer le dîner (si nécessaire) et être prête pour quitter l'abode à une heure décidé par les participantes. S'il y a deux personnes, vous avez seulement une salle de bain, quand vous vous rendez à six personnes vous avez deux salles de bain. Chaque fois que quatre personnes sont ajoutées au jeu après ça, vous ajoutez une autre salle de bain, mais à la fin du jour, les moins de salles de bain, la plus difficile et le plus de fun pour les participants. Vous devrez y compléter toutes les tâches dans le temps décidé et le but c'est de terminer en premier. Les objets nécessaires pour les terrains sont les chambres à coucher (au moins deux) et autres objets communs dans les maisons.

Mais, comment est-ce que ceci peut bénéficier à votre santé? Premièrement, vous pouvez apprendre l'adaptabilité. Vous devrez éviter et contourner les autres participants, souvent dans nos journées nous avons besoin de contourner les gens au travail, ou à l'école pour finir notre travail. Quand vous apprenez l'adaptabilité, vous pouvez améliorer votre vitesse et votre longévité. La longévité est une des choses la plus importante dans votre santé physique et même votre santé mentale. Quand vous courez une marathon, vous ne pouvez pas simplement arrêter à mi-chemin parce que vous êtes fatigué, vous devrez terminer la course! Même si vous n'êtes pas la gagnante du cours, vous allez avoir plus de confiance en soi et de plus, vous allez améliorer votre capacité de courir. C'est comme ça avec le PQ. Le plus que vous

pratiquez d'être vite dans les matins, la plus que vous allez avoir la capacité à faire, alors vous pouvez être à l'aise mentalement et être physiquement prête pour vaincre la journée! Vous améliorerez votre longévité, votre adaptabilité et vous deviendrez prête plus vite.

Alors, oui, c'est bon pour votre santé, mais comment est-ce que c'est pertinent? Comme déjà établi, le PQ peut aider votre santé mentale en vous mettant à l'aise dans les matins parce que vous êtes prête plus vite. La santé mentale est un concept qui devient plus pertinent au grand jour. Les gens sont toujours stressés sur toutes les choses et avec les milliers d'activités possibles à faire, comment est-ce que nous pouvons nous préparer? Avec le PQ! Une des meilleures façons d'améliorer est de pratiquer. Une autre vérité méchante c'est que les matins ne vont jamais disparaître, alors peut être au lieu de se combattre contre cette vérité, nous pouvons l'accepter et devenir les meilleures versions de soi que nous pouvons être. Ce ne sera pas facile, mais rien dans la vie n'est facile, alors si nous utilisons nos nouveaux dons d'adaptabilité, nous pouvons devenir plus efficaces dans nos tâches quotidiennes et les résultats sont plus de temps pour faire les choses que vous aimez. Ceci montre que le PQ est pertinent dans nos vies parce qu'il améliore notre adaptabilité.

Pour finir, les Préparations Quotidiennes devraient être admises dans les Jeux Olympiques. Le jeu consiste de plusieurs joueurs, mais au moins deux et prend place sur un terrain qui imite celle d'une maison typique. Le but est d'être la première personne prête pour la journée à une heure prédestinée avec toutes les tâches quotidiennes des matins complets. La chose importante de ce jeu est d'améliorer l'adaptabilité des gens et aussi, pour rendre les gens plus à l'aise dans leurs journées.