

<p><b>BOOSTER N° 4</b></p>	
<p><b>Débranchez la télévision !!</b></p>	
<p><b><u>DESCRIPTIF :</u></b>          Vous êtes-vous déjà rendu compte du temps passé devant votre télévision... Pour ne pas dire « perdu » devant votre écran !!  <i><b>En moyenne, en France, les gens passent 2h25 par jour devant la télévision... Soit un mois et demi par an, l'équivalent de vos congés annuels, voire plus !! Ainsi vous « perdez » une année tous les dix ans à scotcher le petit écran.</b></i>          Choix ou habitude ?           Les habitudes peuvent (doivent) être changées, surtout si elles sont mauvaises !!   <b>Mais que faire à la place ?...</b> Vivre votre vie en décidant de ne pas vous laisser imposer un programme. Mettre à profit ces temps retrouvés pour <b>booster votre quotidien.</b></p>	
<p><b><u>DUREE A PREVOIR - RYTHME / PERIODICITE :</u></b>          Débrancher la télévision et vous gagnerez immédiatement 2h25 par jour !!</p>	
<p><b><u>MATERIEL NECESSAIRE :</u></b>          Sans objet          (« Une main pour débrancher la prise »)</p>	<p><b><u>RESSOURCES :</u></b>          Néant</p>
<p><b><u>BENEFICES :</u></b>          Retrouver <b>du temps libre</b> pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer en famille</li> <li>• Développer une nouvelle activité pour gagner plus d'argent</li> <li>• Lire, se former</li> <li>• Apprendre une nouvelle langue</li> <li>• Pratiquer une activité manuelle</li> <li>• Faire du sport</li> <li>• ...</li> </ul> <p>Faire tout ce que vous n'avez jamais le temps de faire, tout ce que vous reportez par <b>manque de temps</b> !!</p>	<p><b><u>INCONVENIENTS :</u></b>          Passer pour un extra-terrestre !!  <i>« Quoi vous n'avez pas la télé ? »</i>          Etre coupé de l'actualité en temps réel</p>
<p><b><u>ASTUCES / CONSEILS :</u></b>          Profitez-en pour vous octroyer une « <b>diète médiatique</b> »* : en vous coupant des médias et de l'actualité, source d'inquiétude, de stress et de pessimisme. L'espace d'une semaine, d'un mois ou plus, accordez-vous une trêve et <b>retrouvez la sérénité</b> !!  <i>*Référence à Tim Ferris auteur du livre « La semaine de 4 heures » à lire absolument !!!</i>  <b>Arrêter de regarder le monde à travers les écrans, regarder le avec vos yeux.</b> 😊</p>	