

NAME

8 - Parler de sa journée typique

DATE

June 18, 2020

DURATION

2m 34s

START OF TRANSCRIPT

[00:00:00]

En ce moment, j'me lève vers six heures le matin.

[00:00:04]

J'aime bien me lever tôt.

[00:00:05]

Parce que ça me permet d'être productif.

[00:00:07]

De faire beaucoup d'choses.

[00:00:09]

Donc je me lève vers six heures.

[00:00:10]

Généralement, c'est pas trop difficile de me lever.

[00:00:14]

Euh... En ce moment, il fait beau dehors ou euh...

[00:00:17]

Donc il y a de la lumière et.

[00:00:18]

Donc j'arrive facilement à m'lever.

[00:00:20]

Ce que j'aime bien faire euh...

[00:00:22]

Dès le début de la journée.

[00:00:24]

C'est les choses qui sont euh... Habituelles.

[00:00:27]

C'est mes habitudes, mes routines et puis des choses euh...

[00:00:32]

Qui sont importantes de faire dès le début.

[00:00:34]

Donc j'aime bien méditer.

[00:00:34]

J'aime bien m'asseoir pendant dix minutes et méditer.

[00:00:37]

Essayer de me concentrer sur ma respiration.

[00:00:39]

Des choses comme ça.

[00:00:40]

Après, j'aime bien faire un peu de sport, pendant dix minutes.

[00:00:43]

Généralement, je fais un peu de sport pendant dix minutes.

[00:00:47]

Hum... Soit... Soit dehors, soit dedans.

[00:00:50]

Parfois, je vais dans une salle de sport.

[00:00:51]

En ce moment, j'peux pas trop faire ça.

[00:00:54]

Et puis... Et puis voilà.

[00:00:57]

Et ensuite, je me fais un café. Euh...

[00:01:01]

Et je commence à travailler directement vers sept heures. Euh...

[00:01:05]

Je n'mange pas le matin juste parce que j'ai essayé d'autres- d'autres façons et qu'en fait euh...

[00:01:09]

Je préfère ne pas manger le matin. Hum...

[00:01:13]

Et je travaille le matin généralement sur les tâches les plus difficiles.

[00:01:18]

Et puis je m'arrête vers midi.

[00:01:20]

Où je mange un...

[00:01:22]

Je mange rapidement un repas de midi avec. euh...Pff...

[00:01:27]

Surtout des légumes et un peu de protéines. Hum...

[00:01:31]

Très léger parce que j'aime pas me sentir fatigué l'après midi.

[00:01:34]

C'est vraiment la sensation la plus horrible possible.

[00:01:37]

Euh... Donc, voilà.

[00:01:40]

Et ensuite, l'après midi, bah je continue à travailler.

[00:01:42]

Parfois, je m'arrête faire une pause.

[00:01:44]

Je vais me promener avec ma copine.

[00:01:46]

J'essaie de terminer le travail vers six heures.

[00:01:48]

Comme ça, je peux cuisiner et euh...

[00:01:51]

Je peux manger tôt avec ma copine ou avec les gens avec qui j'habite.

[00:01:55]

Comme tu sais, je- je bouge beaucoup.

[00:01:57]

Je change beaucoup de maison en ce moment, donc euh...

[00:01:59]

J'ai pas toujours les mêmes habitudes.

[00:02:02]

Et le soir, euh...

[00:02:04]

Généralement, je regarde des vidéos sur YouTube avec ma copine ou alors parfois des séries.

[00:02:10]

Parfois un film.

[00:02:11]

Souvent, quand on regarde un film, on le fait en deux parties.

[00:02:14]

Parce que ben, on se couche tôt, aussi.

[00:02:17]

On est vraiment euh... Très euh...

[00:02:21]

Très euh... On est vraiment comme un- comme un couple de petits vieux, comme on dit.

[00:02:26]

On se couche vers neuf heures comme ça.

[00:02:27]

On peut être productif le lendemain.

[00:02:30]

Voilà, c'est ce que- c'est ma routine en ce moment.

END OF TRANSCRIPT



Automated transcription by Sonix
www.sonix.ai