

Article 13 : « Rien n'est impossible »

Vũ Thu Trang

18/09/2001

L'Université de langues et d'études internationales

Comme vous le savez, la pandémie de Covid-19 a bouleversé la vie de tout le monde. De plus, il reste à provoquer les effets négatifs sur les autres divers aspects: la médecine, l'économie, le commerce, la société,.. Mais pendant le confinement, j'ai acquis quelques choses positives car toute chose a son bon côté.

Tout d'abord, c'est de vivre plus positivement. Avant, je n'avais pas confiance en moi. Je pensais toujours que je ne pouvais rien faire. Durant l'épidémie, chaque jour, il y avait beaucoup de nouveaux cas d'infection, voire beaucoup de morts, je me suis vraiment inquiété. Au moment- là, j'ai constaté que la distance entre la vie et la mort est extrêmement fragile. Je m'ai posé une question: " Je vis seulement dans la vie, alors pourquoi pas vivre heureux?". C'est pourquoi j'ai commencé à apprendre à respecter plus la vie, à aimer plus moi-même et mes entourages. J'ai pensé de façon positive, éliminé les choses négatives à la fois dans l'esprit et dans l'activité. D'ailleurs, j'ai appris à manifester plus les amours de ma famille . Heureusement, ce n'était pas trop difficile pour moi. Je fais des efforts pour devenir la meilleure version de moi-même, pas d'autres. Une preuve claire de ce changement c'est que j'ai osé m'inscrire à ce concours. Si tu es comme moi, donne du sens à ta vie en te servant un objectif et fais des efforts pour y arriver avec une conviction forte !

Ensuite, j'ai profité du temps pour m'instruire. Au lieu de gaspiller du temps à passer sur les réseaux sociaux, de faire des choses inutiles,... j'ai lu les livres de développement personnel. Ils sont très bons pour cela dans le sens où ils me motivent et me montrent le chemin à emprunter. De plus, la lecture m'a aidé également à diminuer le stress et l'anxiété car le confinement m'a rompu les sorties, les promenades,...et les livres sont mes meilleurs amis. En même temps, j'ai vu beaucoup

de vidéos françaises et lu des articles français pour développer le vocabulaire et améliorer mon niveau de français.

Enfin, durant le confinement, j'ai perdu 5 kilos. Avant, j'avais toujours honte de mon corps, je me suis plusieurs fois efforcée de le perdre mais c'était vain. C'est pourquoi perdre 5 kilos était inimaginable. Pour atteindre cela, j'ai changé mes habitudes quotidiennes: dormir trop tard, consommer des malbouffes,... aux habitudes saines: gérer mon sommeil, faire régulièrement du sport (au minimum 4 fois 45 minutes par semaine), manger équilibré,...

En définitive, garder du temps pour s'occuper de soi est important. "Rien n'est impossible, seules les limites de nos esprits définissent certaines choses comme inconcevables."