



# 10 maneres de sortir de la teva zona de confort

[inicentrareport]Enmig d'una pandèmia mundial potser és més fàcil que mai que la rutina ens absorbeixi i caiguem en fer les coses instintivament, cosa que porta a l'avorriments crònic i a que tot plegat se'ns faci més pesat. **T'ensenyem 10 maneres per a sortir de la teva zona de confort habitual!**

[playbuzz]

```
(function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]