

ROUTINE DU MATIN

pour les adultes

Se lever tôt

1

2

Boire un grand verre d'eau

Faire son lit

3

4

Réveiller son corps

Se tenir au courant
des nouvelles du monde

5

6

Partir sur une note positive

Prendre une bonne douche

7

8

Prendre un bon
petit déjeuner

Veiller à tout débarrasser

9

10

S'occuper des autres
membres de la maison