

# ROUTINES *pour adulte* DU MATIN



Se lever tôt

1

Boire  
un grand verre d'eau

2

Faire son lit

3



Se tenir au courant  
des nouvelles du monde

4

Réveiller son corps

5

Partir sur  
une note positive

6

Prendre  
une bonne douche

7



Prendre un bon  
petit déjeuner

8

Veiller à tout débarrasser

9

S'occuper des autres  
membres de la maison

10