ORGANISATION GÉNÉRALE

Routine du matin adulte

Routine matin adulte

10 bonnes habitudes

1. Se lever tôt
2. Boire un grand verre d'eau
3. Faire son lit
4. Réveiller son corps
5. Se tenir au courant des nouvelles du monde
6. Partir sur une note positive
7. Prendre une bonne douche
8. Prendre un bon petit déjeuner
9. Veiller à tout débarrasser
10. S'occuper des autres membres de la maison

