

1. Acordo
- 2.** Desligo o despertador
3. Levanto
4. Caminho até a porta do quarto
5. Abro a porta do quarto
6. Vou até o banheiro
7. Lavo o rosto
8. Saio do banheiro
9. Vou até a cozinha
10. Preparo um café
11. Preparo torradas
12. Ligo a tv da sala
13. Coloco no noticiário
14. Levo meu café com as torradas até a mesa na sala
15. Puxo uma das cadeiras da mesa
16. Me sento na cadeira
17. Tomo meu café da manhã
18. Levanto da cadeira
19. Vou até a pia na cozinha
20. Lavo a louça suja
21. Vou até o banheiro
22. Escovo os dentes
23. Saio do banheiro
24. Volto para o quarto
25. Preparo minhas roupas de academia
26. Me visto
27. Vou para academia.