



Manifestul Rutinei de dimineata

- 1. Am foarte multă energie și motivație pentru că mă trezesc la 5AM.**
- 2. Mă trezesc și intru într-o stare productivă când alții încă mai dorm.**
- 3. În fiecare dimineață mă trezesc cu un zâmbet pe buze și cu pace în inimă.**
- 4. Apa mă reîmprospătează și mă reface. Îmi place apa. Beau suficientă apă în fiecare zi începând cu primul moment după trezire.**
- 5. Sunt o persoană care iubește mișcarea și tonifierea mușchilor zilnic.**
- 6. Fiecare parte a corpului meu este energizată atunci când respir.**
- 7. Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei. Îmi asigură combustibilul esențial de dimineață.**