# 5 jutarnjih rituala za sretniji dan

Jutro postavlja ton cijelom danu. Ovi jednostavni rituali pomažu ti da se probudiš s više energije, fokusa i unutarnjeg zadovoljstva – bez potrebe za stresom i žurbom.

## 1. Buđenje uz sunčevu svjetlost i istezanje

- Otvori prozor i udahni svježi zrak.  
- Napravi kratko istezanje od 5 minuta – fokus na kralježnicu, ramena i kukove.

## 2. Topli napitak za probavu i jasnoću

- Napitak od tople vode, limuna, malo đumbira i prstohvata kurkume.  
- Pij polako i svjesno, bez mobitela.

## 3. Jutarnje pisanje ili afirmacije

- Napiši 3 stvari na kojima si zahvalan.  
- Ponovi 3 afirmacije: npr. “Danas biram mir”, “Moj um je jasan”, “Otvoren/a sam za radost.”

## 4. Kretanje od 10 minuta

- Brza šetnja, lagano trčanje, joga ili ples – pokreni limfu i cirkulaciju.  
- Uključi glazbu koja ti podiže raspoloženje.

## 5. Lagani biljni doručak

- Smoothie od banane, šumskog voća, zobenog mlijeka i chia sjemenki.  
- Alternativa: zobena kaša s bademima, jabukom i cimetom.