

## Per iniziare meglio la giornata

---

Alzati mezz'ora prima del resto della famiglia, così potrai :

- prepararti con calma
- dedicarti alla meditazione anche solo per cinque minuti
- sbrigare qualche veloce faccenda domestica che così non ti peserà più durante la giornata



Photo by Freeillustrated – Pixabay

Claudia Bartoli – L.I.B. Less is better

[https://www.instagram.com/lib\\_cb\\_po/](https://www.instagram.com/lib_cb_po/)

<https://www.lessisbetter.it/>