

HET OCHTENDRITUEEL VAN: _____



1 RUSTIG WAKKER WORDEN

Gordijnen open, even rekken en gapen. Eerst een minuutje zacht licht, dan pas op pad.

AANKLEDEN

De kleren liggen al klaar (gisteravond samen uitgekozen, scheelt gedoe).



3 ONTBIJTEN

Samen aan tafel, zonder scherm erbij. Rustig kauwen, even kletsen.

TANDEN POETSEN & WASSEN

Fris gezicht, blinkende tanden. Niet haasten, dit hoort er gewoon bij.



5 TAS PAKKEN & DAGWENS

Alles in de tas, jas aan. Dan jullie eigen dagwens: "wij kunnen vandaag aan."

Waarom dit werkt: een voorspelbare ochtend geeft een kinderbrein rust voor de rest van de dag. Niet elke ochtend lukt alles, dat is normaal: morgen staat de poster er gewoon weer. Meer weten? Kijk op fuzziefriends.club/rustig-wakker-worden.html