Una hora al día

Publicado por: emiddcc
Publicado el : 23-10-2020 8:36:27

El mejor momento del día, es la hora antes de levantarnos. Si usted es como la mayoría de la gente, se levantará con el tiempo justo para vestirse, desayunar un poco, mirar el avance informativo, y pocas cosas mas.
Sin embargo, si un se levanta una hora antes de estas actuaciones, de repente encontrará tiempo para pasear, establecer la propia rutina, y desayunar de forma relajada...
Hurtarle una hora al día para uno mismo, si no se utiliza para trabajar, es una forma muy efectiva de aliviar el estrés, y empezar el día con buen pie.