MANHÃS

Decolagem da manhã

Quando usar: toda manhã de creche/escolinha ou de trabalho, da chaleira até a porta.

Por que isso ajuda: a mesma ordem todos os dias é uma decisão a menos para a sua cabeça.

1. **Água, e remédios ou vitaminas se eu tomar** ☐
   Deixe um lembrete perto do café. Guarde remédios e vitaminas em local trancado.
2. **Eu vestida** ☐
   Roupa separada na noite anterior.
3. **Café da manhã das crianças** ☐
   As mesmas 2 ou 3 opções a semana toda.
4. **Dentes, fralda ou banheiro, lavar o rosto** ☐
5. **Crianças vestidas, casaco e sapato** ☐
   Os sapatos moram junto da porta.
6. **Pegar a base de decolagem** ☐
   Veja o cartão da porta na página 6.
7. **Checagem da porta: luzes, fogão, janelas** ☐
   Fale em voz alta.

Sair de casa até

→ Se atrasar, eu posso pular