

## UYANMA

- ☞ DİNAMİK (UZAY) BOŞLUKTA YERİNİ ALMA  
YATAK ODASINDA YERİNİ İYİ SEÇMEK
- ☞ OBJEKTİF (HEDEFLER) GERÇEKLEŞTİRME
- ☞ AYAAĞA KALKMAK: CANLILIK, ENERJİ VE CANLILIĞI  
OLUŞTURACAK HAREKETLER

### ☞ BİRİNCİ İŞ:

- BEDEN HAREKETLERİ
- DUŞ ALMAK
- SABAH KAHVALTISI
- SEVGİYE DAYALI DAVRANIŞLAR