

村上春樹は
朝の4時から
仕事をするのが習慣である。

アメリカ大統領オバマも早起き。
必ず朝に運動をしてから
家族と朝食を一緒にとる。

あの人もみんな
春から早起き始めよう!
で成功している!

シゴブズは
毎朝鏡の中の自分へ
語りかけることを習慣化していた。

ローラの美しのセケツは
早起き！休みの日でも
朝6時に起きて
ジムに通っている。

「人生の勝負は、朝で決まる。」 1200円+税 Gakken☀️