

mañanas poderosas

Una rutina de mañana eficaz es tu gran aliado. No solo te ayuda a empezar mejor el día, con más foco, más energía y con la tranquilidad, sino que te dará la sensación de dirigir tu vida hacia el camino que tú quieres.

Este cambio de rutina es un proceso que requiere planificación, acción y compromiso. Por eso, estas semanas idearás tu propio plan para vivir MAÑANAS PODEROSAS.

Porque quien no planifica su éxito, planifica su fracaso.

¿Qué planificas para ti?



Quien no planifica su éxito,
planifica su fracaso

La realidad es que tú ya tienes tu propia rutina. Las acciones que realizas por la mañana, es lo que te acerca o aleja del estado emocional que deseas experimentar a lo largo del día.

Pero, en la mayoría de las veces, no eres consciente de ello. Por eso, lo primero que harás es analizar en qué consiste tu rutina.

Dedica 3-4 días a analizar qué haces con tus mañanas, cuáles son las primeras acciones que realizas, qué emociones te generan...

Lo puedes hacer de la siguiente manera:

@maider_inclan

mañanas poderosas

Hábito:

Posponer la alarma

Mirar las redes sociales

Desayunar sin conciencia y alimentos que no me aportan energía

Elegir la ropa rápidamente

Miro el reloj. Voy tarde. Casi ni me despido de los de casa

Salir corriendo a trabajar

Volver a casa en 2 minutos. Se me ha olvidado algo

Pensamiento/ emoción que me genera

Obligación, responsabilidad, falta de libertad...

Compararme, generar deseo de querer algo que no tengo, sentimiento de escasez

No cuido mi alimentación, me siento cansada al día de nada de desayunar

Mi imagen no me ayuda a sentirme poderosa. No me gusta mi cuerpo, caderas, tripa, rostro...

Descuido mis relaciones, pero digo que quiero relaciones extraordinarias

No tengo tiempo. Me pueden las obligaciones. No me gustan mis mañanas

Siempre me despisto. No sé a qué estoy

mañanas poderosas

DÍA 1:

Hábito:

Pensamiento/ emoción que me genera

mañanas poderosas

DÍA 2:

Hábito:

Pensamiento/ emoción que me genera

mañanas poderosas

DÍA 3:

Hábito:

Pensamiento/ emoción que me genera

mañanas poderosas

Llevas mínimo 3 días analizando tus hábitos de la mañana, aquellas acciones que haces incluso antes de ir a trabajar.

Teniendo en cuenta tu situación (familiar, horaria...) es hora de idear tus mañanas poderosas,
Piensa las acciones que te ayudarán.

Yo te dejo algunas ideas:

Para despertar bien, hay que descansar

Deja el móvil dos horas antes de acostarte y asegúrate de haber escrito las tareas más importantes para el día siguiente. Así saldrán de tu cabeza y podrás descansar mejor.

No empieces la mañana peleando

Pon el despertador a la hora que quieres despertarte y no lo pospongas. Esta costumbre hace que te despiertes con más sensación de cansancio, más enfada y menos ganas de empezar el día.

Cuidado con lo que piensas

Salir de la cama implica **pasar de una actitud pasiva a una actitud activa**. Por supuesto que tienes retos por delante, pero tu manera de pensar determina en gran medida cómo vivirás tu día.

ELIGE conscientemente tus primeras acciones del día

Tus primeros actos de la mañana marcarán el foco y la dirección de ese día. Evita poner tu atención en acciones que te restan y elige acciones saludables, como escuchar algún podcast, leer algo motivador, repetirte lo mucho que vales, nutrirte con alimentos que te llenen de energía...

Puedes tomarte dos minutos para visualizar tu día.

Mueve tu cuerpo físico

Si no tienes tiempo de hacer ejercicio físico, dedica 2 minutos a estirar tu cuerpo. Dale su tiempo e importancia al templo que te sostendrá durante todo el día.

mañanas poderosas

ES TU TURNO.

¿Cómo quieres que sean tus mañanas? Escribe las acciones que te ayudarán a conseguirlo:



@maider_inclan

MIENSUAL

mañanas poderosas

Si ya sabes lo que quieres, es momento de anotar a diario qué es lo que has hecho con tus mañanas: si has conseguido o no realizar tu nueva rutina y escribe también las emociones que eso ha generado en ti. Escribe cómo te has sentido.

Así tendrás entre manos tu gps, el cual te indicará el camino que te lleva a sentir emociones agradables y que eres tú quien dirige tu vida. También verás reflejados los hábitos, que lejos de ayudarte, te imposibilitan que conectes con un día poderoso.

MES:

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |