

DISEÑANDO TU RUTINA DIARIA

El propósito de este ejercicio es ayudarte a diseñar una rutina que cubra tus necesidades básicas, te mantenga en un horario y te ahorre energía. A continuación, encontrarás un ejemplo.

RUTINA DE LA MAÑANA

- Despertarte (a la misma hora todos los días)
- Tender tu cama
- Hacer ejercicio
- Bañarte
- Beber un vaso de agua de limón
- Preparar y tomar un licuado nutritivo
- Revisar tus metas
- Desayunar (idealmente, solo elegirás entre 3 opciones pre-seleccionadas)
- Trabajar

RUTINA DE LA TARDE

- Leer y responder correos electrónicos
- Hacer y devolver llamadas telefónicas
- Beber mucha agua
- Comer un almuerzo nutritivo
- Trabajar

RUTINA DE NOCHE

- Dar una caminata
- Estirarte
- Leer por lo menos una hora
- Conectar con familiares y amigos
- Ordenar tu espacio y poner todo en su lugar
- Reflexionar sobre lo que has logrado durante el día
- Prepararte para el día siguiente
- Acostarte
- Dormir por lo menos 8 horas

La rutina anterior es solo un ejemplo general. Si te diste cuenta, incluye mucho cuidado personal, porque si tú te cuidas, entonces puedes estar presente para los demás y dar lo mejor de ti mismo.

Basándote en este ejemplo, por favor completa la forma que encontrarás a continuación y colócala en un lugar donde puedas verla constantemente, para que no tengas que adivinar qué debes de hacer después.

Tu rutina puede ser completamente diferente a la de este ejemplo. Esta bien porque de lo que se trata es que tú seas el dueño de tu rutina, así que personalízala. Tú puedes crear una rutina para los días de semana y otra diferente para los fines de semana.

Recuerda, que uno de los principios básicos de una rutina es la repetición. Esto crea un efecto acumulativo, lo que significa que acumula esfuerzo, por lo tanto, con el tiempo los resultados de tus esfuerzos serán espectaculares.

Yes You Can!

Mi Rutina Diaria

RUTINA DE LA MAÑANA

RUTINA DE LA TARDE

RUTINA DE LA NOCHE
