



ALCANZA TU PESO IDEAL Y
MANTENLO PARA SIEMPRE

Hábitos y rutinas
y tu hora de poder

TU HORA DE PODER

Como has podido ver en el vídeo, este es uno de los aspectos que más cambió mi vida. El hecho de poder crearme este espacio matutino en el que preparo mi mente, mi cuerpo y mi alma para el día que se presenta. En este ejercicio te propongo que crees tu hora de poder, para que establezcas una serie de rutinas que puedas poner en práctica el 90 % de tus mañanas antes de que arranque tu día.

Estos son los elementos que yo incorporo a mis rutinas matutinas, elige las que tú quieras y pónelas en tu plan para poner en marcha tu hora de poder. Si te apetece también puedes integrar otras rutinas que no están aquí descritas:

MIS RUTINAS MATUTINAS

- 1.- RITUALES DE AGRADECIMIENTO
- 2.- MEDITACIÓN
- 3.- ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA (NATACIÓN)
- 4.- LOS RITOS TIBETANOS DE LA ETERNA JUVENTUD
- 5.- DESAYUNO CONSCIENTE Y SALUDABLE
- 6.- LISTA DE TAREAS DEL DÍA

TUS RUTINAS MATUTINAS

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.-

OTROS...

¿QUÉ DÍA DECIDES EMPEZAR A PRACTICAR TUS RUTINAS MATUTINAS?

El reto de los 21 días

Como has visto, para que se convierta en un hábito debes lograr el reto de practicar durante 21 días seguidos sin fallar. Si fallas no pasa nada, solo debes volver a empezar la cuenta.

Marca las diferentes casillas conforme vayas completando tu progreso

<input type="checkbox"/> Día 1	<input type="checkbox"/> Día 2	<input type="checkbox"/> Día 3	<input type="checkbox"/> Día 4	<input type="checkbox"/> Día 5	<input type="checkbox"/> Día 6	<input type="checkbox"/> Día 7
<input type="checkbox"/> Día 8	<input type="checkbox"/> Día 9	<input type="checkbox"/> Día 10	<input type="checkbox"/> Día 11	<input type="checkbox"/> Día 12	<input type="checkbox"/> Día 13	<input type="checkbox"/> Día 14
<input type="checkbox"/> Día 15	<input type="checkbox"/> Día 16	<input type="checkbox"/> Día 17	<input type="checkbox"/> Día 18	<input type="checkbox"/> Día 19	<input type="checkbox"/> Día 20	<input type="checkbox"/> Día 21

¿De qué me doy cuenta?

De que te has dado cuenta al hacer este ejercicio?
