

Entrenamiento en hábitos matutinos

Tareas que realizas para preparar tu día

Identifica en la primera columna aquellas actividades que **ACTUALMENTE** realizas en las mañanas como parte de tu rutina diaria de preparación para iniciar el día.

Si tienes alguna actividad habitual diferente, pero que puedes considerar que aplica para alguna de las cuatro grandes áreas, lístala también (y de paso compártela con nosotros con un comentario en el artículo).

Revisa si tienes al menos una actividad en cada una de las cuatro áreas.

Si tienes alguna de las áreas descuidada, selecciona al menos una actividad y márcala en la segunda columna definiendo nuevas actividades que iniciarás **A PARTIR DE MAÑANA**.

	Actualmente la realizas	Vas a comenzar mañana
Actividades para tu espíritu		
Rezar		
Meditar		
Escribir un diario		
Hacer afirmaciones		
Minutos de gratitud		
Otra actividad (escríbela)		
Actividades para tu cuerpo		
Correr o caminar		
Yoga o pilates		
Estiramientos		
Gimnasio o pesas		
Deporte		
Otra actividad (escríbela)		
Actividades de planificación		
Definir una intención del día		
Revisar tu agenda		
Hacer una lista de pendientes		
Metas para el día		
Otra actividad (escríbela)		
Rutinas de orden y disciplina		
Hacer la cama		
Bañarte		
Desayunar		
Ordenar tu espacio de trabajo		
Otra actividad (escríbela)		

Haz el propósito de realizar todas las actividades de la columna 1 y de la columna 2 diariamente, de forma disciplinada, por 21 días consecutivos, iniciando mañana mismo.

Dale seguimiento al cumplimiento de tu propósito y analiza dentro de tres semanas, si algo ha cambiado en tu enfoque y en tu forma de enfrentar el día. Marca cada día que lo cumples.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21



Comparte tus resultados con un comentario en nuestro post en el blog, o comenta en nuestro grupo de Facebook.