

## 10 PASOS IMPRESCINDIBLES PARA PONERTE EN ACCIÓN CADA MAÑANA

---

1. Todavía en la cama, respira hondo, estírate y sonríe
2. Desayuna de acuerdo a tu estilo y ritmo de vida
3. Pon música, energizante o relax según tus necesidades; no olvides los beneficios de la aromaterapia: esencias cítricas para energizarte, lavanda para relajarte; escombra, ventila y organiza tus espacios (casa, oficina)
4. Siéntate o sal a caminar un rato y conecta con tus deseos y aspiraciones, visualizando lo que será tu vida cuando alcances tus objetivos. Esto reactivará tus niveles de motivación y te recordará el "para qué" de las pequeñas y grandes acciones que implementarás durante el día

ISABELLE —  
LECUROU  
— COACH



5. Determina los tres objetivos que quieres alcanzar al final de día: procura no centrarte en un solo ámbito de tu vida (el trabajo o la familia); es importante que trabajes en mejorar otros aspectos.

6. Apunta en una hoja - como una lluvia de ideas - todas las micro-acciones que tendrás que llevar a cabo para alcanzar tus objetivos del día; anota también las actividades imprescindibles que tienes que hacer (ir por tu hijo a la escuela, llamar a tu director de tesis, hacer compras), independientemente de si tienen que ver o no con tus objetivos.

7. Incluye en tu lista 3 acciones-placer, cosas que te dan gusto y te hacen sentir bien y que te vas a obsequiar a ti mismo durante el día. Es importante que no te enfoques solamente en la parte operativa de tu plan de acción: disfruta en el camino hacia tus metas.

8. Hidrátate, hidrátate, hidrátate: agua, té y bebidas isotónicas caseras si haces mucho ejercicio (40 mn diarios como mínimo: puede ser en cualquier momento del día)

9. Una vez completada tu lista, organiza las diferentes actividades y planea tu día, de acuerdo a tus necesidades y metas: se suele recomendar resolver primero las micro tareas (las que no toman más de 2 a 5 min), dedicarse después a las actividades más sustanciales, las que exigen más concentración, tiempo y efectividad y terminar el día con actividades más ligeras. Pero te sugiero observarte y ver qué es lo que te conviene y te funciona a ti.

10. Tu vida es el reflejo de tus acciones y de tus pensamientos: cuida de tu vocabulario; deshazte de las palabras y de los pensamientos negativos y limitantes; aprende a pensar de manera positiva y proactiva.