

5 PASOS PARA DESPERTAR A LA VIDA

1. MADRUGA. Prográmate mentalmente para despertar al menos 30 minutos más temprano de lo habitual, hasta que llegues a una hora que represente un reto para ti y que te permita darte horas extras al año **SOLO PARA TI. Hacks.** pon tu alarma lejos de ti, ten lista tu ropa y zapatos de ejercicio, lista para ponértela. Coloca un vaso con agua en tu mesita y tus suplementos para arrancar el día.

- ☐ Pon tu alarma lejos de ti
- ☐ Alista tu ropa
- ☐ Coloca un vaso de agua en tu mesita con tus suplementos

Una meta a micro plazo:

Una meta a corto plazo:

2. Establece METAS A MICRO PLAZO y CORTO PLAZO. La primer meta es despertar a tu Mañana Mágica de lunes a sábado y el objetivo del grupo es que mantengas el objetivo.

3. Registra tus logros y CELEBRA TUS PEQUEÑAS VICTORIAS. Cada día es una victoria, así que al llevar un track de tus Mañanas Mágicas te darás cuenta de tus logros. Lo que no se mide no se transforma. "EL LOGRO CONTINUO ES LO QUE TE VA A ACERCAR A TU RESULTADO PERMANENTE".

3 victorias el día de hoy

4. VIRTUDES SOBRE DEFECTOS. El mindset general de mañanas mágicas, es celebrar la vida y el espacio que estas creando para tí. Por eso las afirmaciones son efectivas al escribirlas y repetirlas. Estas deben ser siempre reales y alcanzables, con un toque de ambición para que se MUEVA ALGO EN TÍ. LA CONCIENCIA Y CONSTANCIA SON LA CLAVE.

3 afirmaciones el día de hoy

5. BUSCA EL PLACER. (si te digo piensa en la comida que más placer te da, en tu artista favorito) te pido que identifiques el placer que te va a dar hacer Mañanas Mágicas porque de esta forma va a ser más fácil automatices esta sensación de placer, logro y victoria. Para crear un uno de los ingredientes fundamentales para el éxito de tu mañana mágica es que te genere placer, el placer de despertarte temprano, le inyectas placer, le ganas al día, escribir, sentirte bien. sería más fácil que al día siguiente quieras repetirlo, **RECUÉRDAME LO MUCHO QUE ME GUSTA.**

3 beneficios de hacer Mañanas Mágicas

- 1.
- 2.
- 3.