



PLAN DE RUTINA MATUTINA

Gana la Primera Hora. Gana el Día.

Lo que haces en los primeros 60 minutos determina las próximas 23 horas.

1

LA MAÑANA PODEROSA 60 MIN

- ◆ 0:00-0:10 — Agua + movimiento: 480ml agua, caminata o estiramiento ligero
- ◆ 0:10-0:20 — Reset mental: diario de gratitud o meditación de 10 minutos
- ◆ 0:20-0:35 — Bloque de entrada: leer/aprender (sin redes sociales todavía)
- ◆ 0:35-0:50 — Trabajo prioritario: aborda tu tarea #1 más importante del día
- ◆ 0:50-1:00 — Combustible: desayuno rico en proteínas antes de revisar email o teléfono

2

QUÉ EVITAR EN LA HORA 1

- ◆ SIN revisar el teléfono primero — te pone en modo reactivo instantáneamente
- ◆ SIN redes sociales — comienza el día con comparación y distracción
- ◆ SIN email antes de que tus prioridades estén claras — trabajarás en las prioridades de otros todo el día
- ◆ SIN noticias (a menos que tu trabajo lo requiera) — la ansiedad interrumpe la productividad
- ◆ SIN botón de repetición — cada ciclo de repetición reinicia ciclos de sueño incompletos, te deja más cansado

3

PERSONALIZA TU RUTINA

- ◆ ¿Noctámbulo? Empuja la hora de inicio más tarde — la consistencia importa más que la hora exacta
- ◆ ¿Padre/Madre? Versión de 15 min: 5 min gratitud + 10 min prioridad
- ◆ ¿Ansioso? Añade 5 min de respiración (4-7-8) antes de revisar el teléfono
- ◆ ¿Creativo? Los primeros 10 min = dibuja/escibe sin estructura
- ◆ ¿Atleta? Muévete PRIMERO. La activación física hace que todo lo demás fluya mejor

CONSEJO PRO: TIP PRO: No diseñes tu mañana en la mañana. Diseñala la noche anterior. Prepara tu ropa, diario, libro y botella de agua antes de dormir. Elimina la fricción.