Describe tu día ideal. No tus días habituales, sino el día que te gustaría tener. Intenta verte desde fuera, como una tercera persona y descríbelo. Cuantos más detalles mejor, de lo que te rodea y de tu interior. A qué hora te levantas, cómo te sientes, qué es lo primero que haces, cómo vas vestido, qué personas te rodean (o no). Complétalo hasta el final de la noche. (Puedes volver a ver el vídeo para inspirarte)

Lo único que separa a tu día de tu día ideal son los hábitos que tienes. La buena noticia es que tienes que encontrar qué hábitos necesita este día ideal y cambiarlos por los que ya realizas.

Es el momento de elegir los hábitos que van a acercarte a tener tu día ideal. No intentes copiar los de otras personas, no los fuerces. Trabaja con lo que ya eres. Si no te gusta salir a correr, no lo incluyas en los nuevos hábitos. Busca en ti.

Como ves, el listado que hay a continuación son solo herramientas. Deberás concretarlos hacia tu estilo de vida. Por ejemplo, el hábito moverse un poco necesita ser específico: cómo, cuándo y dónde. Y así con cada uno de los hábitos.

Con estas cajas de check puedes realizar un seguimiento durante una semana para que veas con cuál te quedas, cuál te ha resultado más sencillo y cuál, quizá, hay que reformularlo.

Regula tu sueño.

Me voy a dormir a las h. y me voy a despertar a las h. (8 horas de sueño).

HÁBITOS DE MAÑANA

No hacer snooze							
No coger el móvil después de levantarme							
Escribir en el diario de pensamientos							
Moverse un poco							
Escribir los 3 objetivos del día							
Llegar 10 minutos antes							

HÁBITOS DE DÍA

Trabajar en tu proyecto personal							
Ampliar la zona de confort							
Aprender algo nuevo cada día							
Hacer cosas que me gustan							
Eliminar malos hábitos							

HÁBITOS DE NOCHE

Ordenar la habitación							
Preparar el próximo día							
Hacer algo relajante							