

¿CÓMO QUIERO EMPEZAR EL DÍA?

YO ELIJO QUÉ RUTA COGER DESDE EL MINUTO UNO

| ENERGÍA DE CONSEGUIR | ENERGÍA DE DEJARME LLEVAR |
|---|--|
| <p>Me estiro un poquito Me digo "Empieza un nuevo día, ¿qué me traerá?" Me pongo en energía de curiosidad, conseguir mis metas depende de mí</p> | <p>Aplazo el levantarme, sigo en la cama cuando suena la alarma o me llaman. Me levanto cansado y aburrido</p> |
| <p>El móvil duerme fuera del dormitorio No lo consulto hasta después de una hora</p> | <p>Consulto el móvil nada más levantarme</p> |
| <p>"¡A LA DUCHA! ¡Con alegría! Quiero dar lo mejor de mí, empezando por la limpieza y el olor que ofrezco a los demás. Y acabo con un poquito de agua fría. SOY UN GUERRERO / SOY UNA GUERRERA PREPARANDO LA VIDA</p> | <p>No me ducho " ¡Qué pereza!" ¡Da igual! "Ya me duché ayer"</p> |
| <p>Me visto, quiero dar una impresión agradable a los demás Dejo elegida la ropa el día anterior</p> | <p>BUFFF! ¡No sé qué ponerme!</p> |
| <p>Abro la ventana, ventilo la habitación ¡qué corra el aire! ¡fuera los malos sueños!</p> | <p>Me siento en la cama, no me apetece esforzarme y pienso.. "!No soy capaz!"</p> |
| <p>DESAYUNO La gasolina que necesita mi organismo para dar lo mejor de mí.</p> | <p>No tengo hambre, todo me da igual, no me apetece esforzarme...</p> |
| <p>Hago mi cama, Me anima ver mi espacio ordenado, así trabajo disciplina, claridad y ordeno ideas</p> | <p>¡Da igual! ¡Total la voy a deshacer en unas horas!</p> |
| <p>¿Qué me anima? Busco la mejor versión de mí mismo ¿Música, frase, video, afirmación?</p> | <p>Discuto, pienso en cosas negativas, me dejo llevar por la desgana...</p> |
| <p>¡Me organizo para ganar claridad y dirección! ¿Qué quiero conseguir hoy? ¿Qué tareas quiero hacer? ¿Cuándo las voy a hacer?</p> | <p>¡Me pongo a trabajar ya! ¡Me acelero!</p> |
| <p>Si me noto distraído, paro, descanso, escucho mis preocupaciones y vuelvo al trabajo</p> | <p>Me distraigo y me dejo llevar por mis reflexiones y mis pensamientos</p> |
| <p>Cuando llego a casa descanso, busco algún pasatiempo que me haga disfrutar antes de volver a trabajar</p> | <p>Me pongo a trabajar inmediatamente y con prisa o me quedo toda la tarde tirado en el sofá</p> |
| <p>Comparto mis preocupaciones con las personas que me saben escuchar y me aportan soluciones</p> | <p>Me trago mis problemas, no los saco de la cabeza. Me quejo constantemente.</p> |
| <p>¿CÓMO ME SIENTO?</p> | <p>¿CÓMO ME SIENTO?</p> |

DISCIPLINA, MOTIVACIÓN, ENERGÍA Y CLARIDAD

COMPROMÉTETE A IR AVANZANDO. CADA DÍA UNA CASILLA MÁS DE ENERGÍA EN TU VIDA

BASADO EN EL TRABAJO DE DAVID CANTONE TV