



MIS
7 TÁCTICAS
MAÑANERAS
PARA GANAR
EL DÍA ☺

¡BUENOS DÍAS!... ¿Y AHORA QUÉ?

La mayoría nos despertamos y antes de que nuestro dedo gordo toque el piso ya fuimos barridos por el torbellino de la vida diaria: email, WhatsApp, mensajes, hijos, el recuerdo de la junta de resultados...

Tras entrevistar a muchos cracks para mi podcast y experimentar con diferentes rutinas matutinas me he dado cuenta de que utilizar los primeros momentos de mi mañana para ponerme en un estado óptimo me ayuda a lograr más de mis metas y tener un día más productivo.



AQUÍ ESTÁN LAS
7 TÁCTICAS
QUE USO

SIENDO REALISTA,
SI LOGRO 3 O 4 DE 7
CONSIDERO MI MAÑANA

¡GANADA!



AGRADECE ANTES DE LEVANTARTE

#1

(1 MIN)



Empecé a hacer esto hace poco y es impresionante el cambio que tiene en mi día. En vez de despertarme y saltar de la cama con un pensamiento cualquiera en la mente, me doy 1 minuto con los ojos aún cerrados para respirar y pensar en 2 o 3 cosas por las que me siento agradecido. Pueden ser grandes o chicas, cosas que pasarán hoy o cosas que normalmente no noto. No hay día que no me llene de motivación y me ponga una sonrisa en la cara. **Una buena manera de arrancar, sin duda.**



**PIENSA EN 2 O 3 COSAS
POR LAS QUE TE SIENTAS
*AGRADECIDO***



LEE O ESCUCHA ALGO #2

POSITIVO

(5 MIN)



Tu mente es tu activo más precioso y debes protegerla como tal. Una gran vida se crea como cualquier receta de cocina; no solo hay que incluir los ingredientes correctos sino que también hay que evitar los ingredientes incorrectos. Piensa en qué ingredientes pones en tu mente porque sin importar la fuente de la información, tu subconsciente siempre está escuchando.

Somos lo que somos por los pensamientos dominantes que permitimos que ocupen nuestra mente.

**Todo empieza con un pensamiento que genera una "emoción".
Una emoción que permanece genera un estado de "humor".
Un humor que perdura se hace tu "carácter".
Un temperamento que se arraiga se convierte en tu "personalidad".**

Lo primero que hago en la mañana es leer o escuchar algo positivo que me ayude a empezar el día con alguna lección. No le dedico más de 5 minutos a esto y puede incluir pasajes de filósofos estoicos (Marco Aurelio, Seneca o Epicteto), frases motivacionales, podcasts o videos de desarrollo personal.

Si lo primero que haces es pensar en temas positivos, ordenar tus ideas y definir la mentalidad con la que vas a atacar tu día entonces tendrás el control y la claridad necesaria para lograr lo que desees.

“Todos los días monta guardia
a la puerta de tu mente”

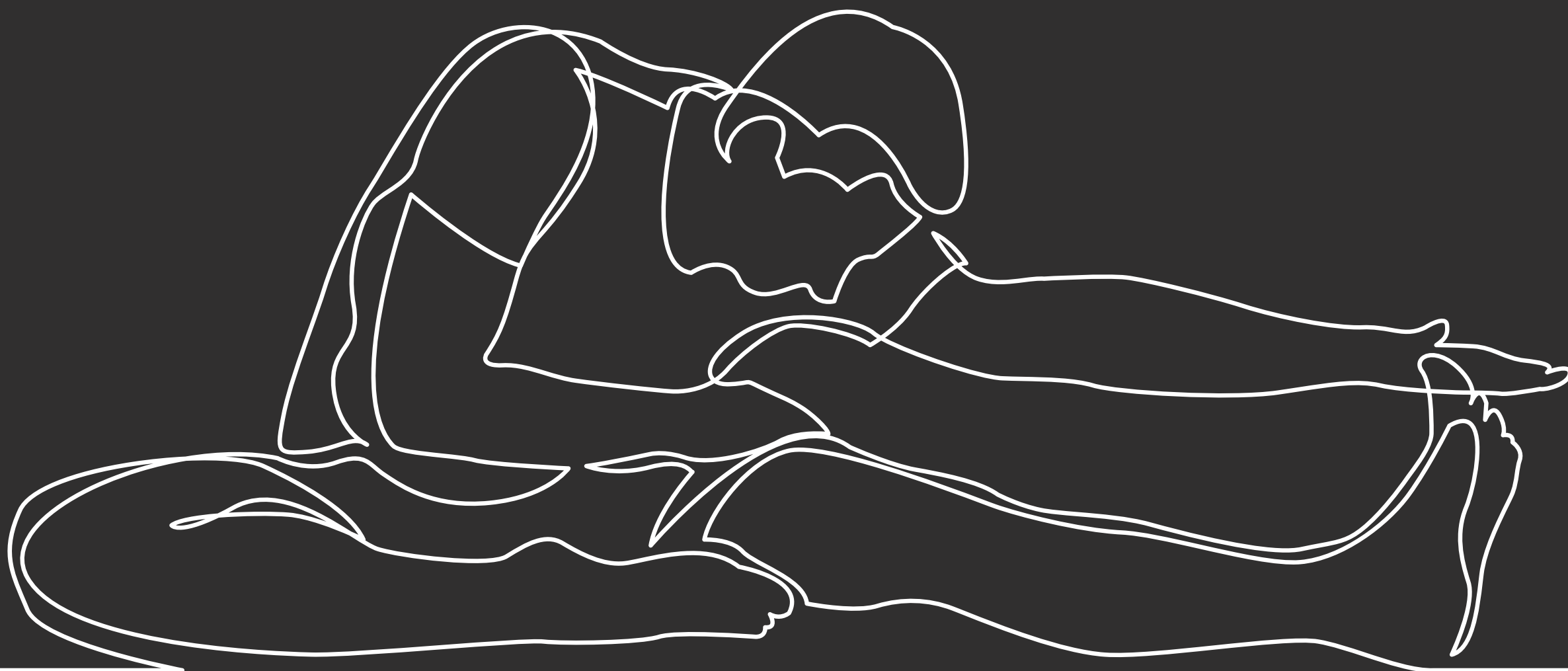
– Jim Rohn



ACTIVATE

(<2 MIN)

#3



Hay gente para la que hacer ejercicio en la mañana es imposible ya sea por tiempo o por gusto pero activarte no significa que tienes que salir a correr 30 minutos. Mueve tu cuerpo para activar tu circulación y ponerte en estado óptimo.

Yo normalmente hago ejercicio en las mañanas pero cuando sé que no podré hacerlo trato de realizar al menos 10 a 30 repeticiones de lagartijas, burpees o sentadillas. Avisarle a mi cuerpo físicamente que ya es hora de arrancar me ayuda a definir un claro inicio de mi día.

Dedicarle este tiempo a mi cuerpo me ayuda a **calmar mi mente** y me funciona para la siguiente táctica.





MEDITA

(10-20 MIN)

#4



La gran mayoría de los Cracks que entrevisto en el podcast tienen una práctica de meditación y/o visualización.

Normalmente hago 10 minutos de respiraciones del **Método Wim Hof**, que aproximadamente suman a 100 respiraciones divididas en 3 sets de 30-35. Aprovecho los momentos de hipoxia (cuando aguanto la respiración entre cada uno de los sets) para hacer ejercicios de gratitud y visualización que me ayudan a poner mi mente en un estado positivo.

Si Wim Hof no es lo tuyo, en el app InstaFit Gym hay decenas de meditaciones guiadas.

Cuando termino trato de pasar al menos 1 minuto acostado en el piso respirando relajadamente sintiendo mi cuerpo antes de levantarme.



Aprovecho los momentos de **HIPOXIA** para
hacer ejercicios de gratitud y visualización



ESCRIBE Y SINTONIZA *TU MENTE*

(< 5 MIN)

#5



Cerca del 40% de las personas que he entrevistado en el podcast tienen alguna práctica de **“journaling”** o llevan algún tipo de bitácora. Esto puede estar tan cerca o tan lejos de un “querido diario” como tú lo quieras pero a mi me ha ayudado para:

- ✓ Mantener una mentalidad de agradecimiento
- ✓ Fijar una intención para mi día
- ✓ Llevar un registro de mis logros

No soy mucho de escribir así que lo hago en forma de lista. Cada mañana escribo en un cuaderno:

- ✓ 3 cosas por las que estoy agradecido: pueden ser desde cosas que tengo, situaciones pasadas, relaciones, oportunidades que se me están presentando o cosas simples de la vida.
- ✓ 3 cosas que harían que mi día fuera increíble. Trato de que sean cosas que puedo controlar.
- ✓ La intención que quiero ponerle a mi día. Esto puede ser desde ser más compasivo, sonreír más, estar más tranquilo o presente.





Fijar una **INTENCIÓN**
para mi día.

Mantener una mentalidad
de **AGRADECIMIENTO**.

Llevar un registro de
MIS LOGROS.

BAÑO *FRÍO*

(< 1 MIN)




#6

Como ya lo mencioné, uso las respiraciones del Método Wim Hof como parte de mi práctica de meditación. Hace unas semanas participé en el curso de fundamentos del método en el que la actividad principal era un **“baño en hielo”**.

Los baños de agua fría son practicados por muchos líderes empresariales, atletas y personalidades alrededor del mundo por sus beneficios a la salud. Entre los que se incluyen desinflamación de tejidos, mejora de la circulación linfática, mejora de la circulación cardiovascular, aumento de niveles de felicidad y hasta puede ayudar en procesos de pérdida de peso.

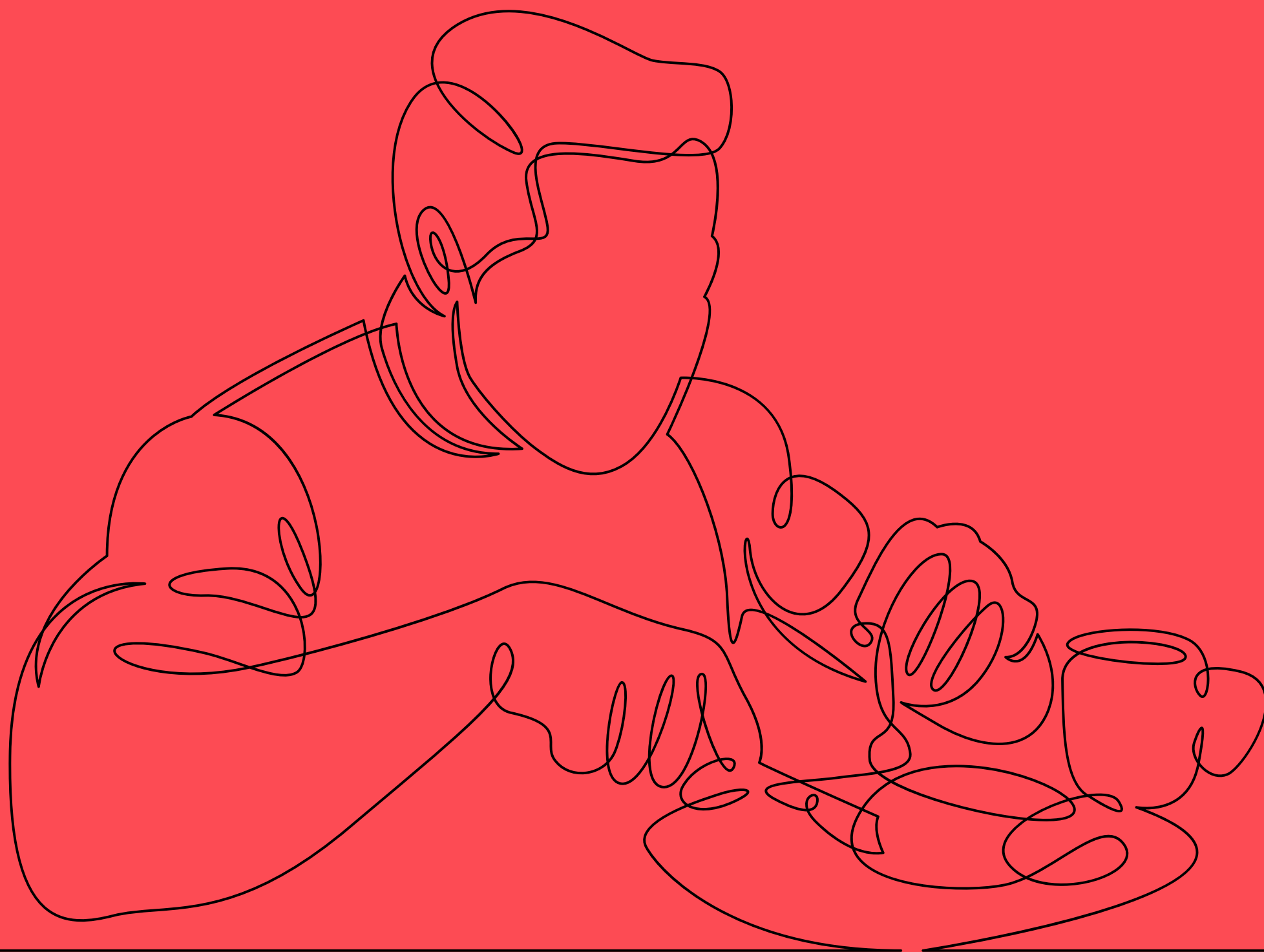
Desde el día en que lo probé, termino mi baño con un minuto (10 respiraciones lentas) debajo del chorro de agua fría. La energía que siento al terminar mi baño hace que vale la pena los primeros segundos de shock.



A person is swimming underwater, positioned directly beneath a waterfall. The water is clear and blue, with sunlight filtering through from above. The person's head and shoulders are visible, and they appear to be holding their breath. The waterfall's edge is visible at the top of the frame, with water cascading down. The overall scene is serene and refreshing.

10 RESPIRACIONES LENTAS
debajo del chorro de agua fría

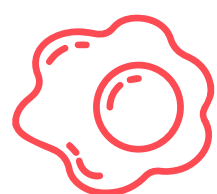
DESAYUNA
BIEN



#7

Para mi, el desayuno es la mejor comida del día. Me gusta hacerlo bien y con tiempo. Una mañana sin desayuno marca un mal inicio del día, me quita energía y me siento incompleto.

No estoy hablando de un pan y un café en el coche. Pienso en el desayuno como **la primera carga de gasolina**:



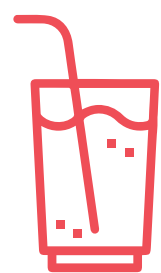
Huevos, últimamente sin yema, o con poca. Los como revueltos con verduras, omelette o estrellados. Acompaño con medio aguacate y algo de picante.




Café, fuerte y negro. Es mi "upper" de la mañana. Yo lo tomo de una prensa francesa así que es fácil y no tarda mucho.



Fruta pero no siempre. A veces con granola o mantequilla de cacahuete o almendra.



Últimamente he estado tomando jugo de apio. No por subirme al "trend", no he leído el libro ni siento grandes cambios pero no creo que me esté haciendo mal comer más verduras.

A white ceramic mug with a handle is filled with dark coffee. The mug is set against a solid red background. The text is overlaid on the coffee.

**Yo pienso en
el desayuno como
la primera carga de
*GASOLINA***



Es un emprendedor experimentado apasionado por las nuevas tecnologías, los modelos de negocios innovadores y el impacto escalable.

Ha sido responsable de iniciar y hacer crecer varios negocios multimillonarios y de recaudar numerosas rondas de financiamiento de inversionistas individuales e institucionales.

Es asesor de empresas tecnológicas en etapa inicial en las industrias minorista, de comercio electrónico, blockchain, bienestar y de salud con un fuerte enfoque en la innovación, la definición de modelos de negocios, estrategia de producto, gestión y el crecimiento exponencial.

Oso es creador de **Cracks Podcast** en el que entrevista a personajes de clase mundial en deportes, negocios, tecnología y cultura para obtener los consejos y trucos que los ayudan a ganar en la vida.