| ***Rutina*** | ***Lunes*** | ***Martes*** | ***Miércoles*** | ***Jueves*** | ***Viernes*** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Despertarse** | ***5am*** | ***5am*** | ***5am*** | ***5am*** | ***5am*** |
| **Colegio** | 7:30 a 14:00 pm | 7:30 a 13:00 pm | 7:30 a 15:00 pm | 7:30 a 13:00 pm | 7:30 a 15:00 pm |
| **Estudiar (Colegio)** | - | 14:00 a 15:30 | - | 14:00 a 15:30 | - |
| **Boxeo** | - | 16:00 a 17:30 | - | 16:00 a 17:30 | - |
| **Hacking Ético** | - | - | 16:00 a 17:30 | - | - |
| **Fútbol** | - | - | 19:00 a 20:00pm | - | - |
| **Inglés** | - | - | - | - | 18:00 a 20:00pm |
| **Programación** | 16:00 a 18:00pm | - | - | 18:00 a 20:00pm | - |
| **Negocios** | - | 18:00 a 19:00pm | - | - | - |

Lunes: Programación

Martes: Negocios

Miércoles Programacion

Jueves: Inglés

Viernes: Negocios

**5am a 7:30pm**

1. Tomar agua

2. Lavarse la cara

3. Hacer la cama

4. Meditar

5. Ejercicios de Estiramiento

* 5:30

6. Desayunar (15/20 Minutos Aprox)

* 5:50

7. Negocios / Programación / Inglés

* 7:00

8. Vestirme para la escuela

9. Peinarme

10. Ir a la escuela

* 7:20

**Días ocupado**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes (Libre desde las 8pm)

Sábado (Descanso)

Domingo (Descanso)

**Reglas a tener en cuenta:**

0 Fap y Nopor

No comer chatarra

Comer 2 Frutas por dia

Comer Lácteos

Tomar agua (solo bebida los findes)

Leer en mis tiempos libres

Leer un texto en inglés por dia

Dormirme a las 10 o antes

Aprender dos palabras por día y ponerlas en contexto (inglés)

Objetivo: 1 mes

Ejercicios:[Haz Esto por Solo 10 Minutos Antes de Dormir - Rutina de Ejercicios (Estiramiento)](https://www.youtube.com/watch?v=49lc1UWzpmU)

(Al levantarme)

Meditación:

[🧿Meditación Guiada VER desde tu TERCER OJO | Tu AMPLITUD de PERCEPCIÓN | ACTIVA y SIENTE su PODER](https://www.youtube.com/watch?v=ZfKqc7FZKpQ)

(Al levantarme)

Música para escuchar mientras estoy en la PC:

[Música para Estudiar, Concentrarse y Memorizar Rápido ☯ Ondas Alfa ☯ Música Relajante](https://www.youtube.com/watch?v=HQ40ksM2Vc0&t=11736s)

[Super Intelligence: Memory Music, Improve Focus and Concentration with BInaural Beats Focus Music](https://www.youtube.com/watch?v=u2RvqKCn7S4)

[Accelerated Learning - Gamma Waves for Focus, Concentration, Memory - Binaural Beats - Focus Music](https://www.youtube.com/watch?v=vLEek3I3wac)