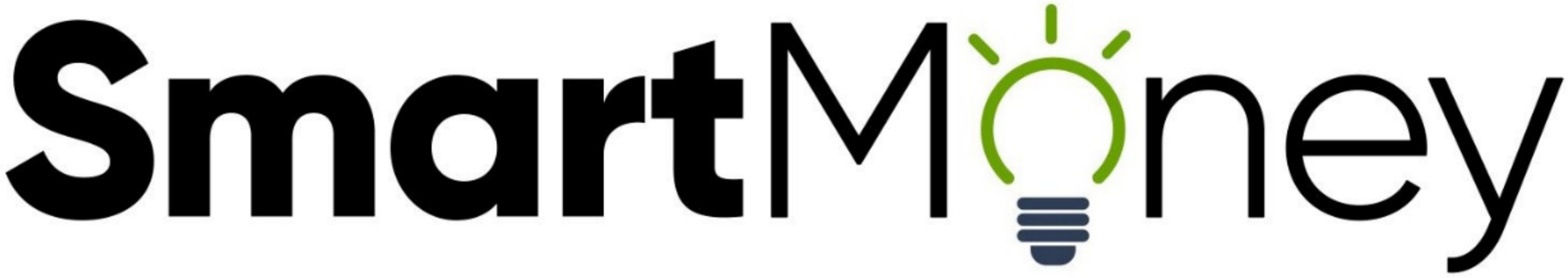

10 Rutinas que transformarán tu vida

Paul Raminfar

SmartMoney

Existen muchas rutinas, hábitos y costumbres que tenemos las personas a la hora de llevar nuestros días a su máximo potencial productivo, pero así mismo, están las cosas que hacemos (sin saber) para sabotear nuestro camino hacia el éxito. En este texto les voy a dejar solo diez de las muchas rutinas que podemos hacer para mejorar nuestra vida, día por día.

PAUL RAMINFAR M.

Contenido de uso exclusivo de SmartMoney

1. Agéndate

¿Cuántos de ustedes se levantan determinados a ganar el día sin un plan? Como dice el dicho: ¡planea la mañana gana el día! Existe una clara diferencia entre las personas que salen de la casa sabiendo que van a triunfar, a las personas que sencillamente van cumpliendo las tareas que van a apareciendo durante el día. Somos seres reactivos y en el momento que cualquier cosa se nos atraviesa en la agenda, cambiamos todo nuestro día por eso.

Todos tenemos sueños, pero ¿cuántos nos preparamos estratégicamente para lograrlos? soñamos con ser exitosos, ser empresarios, artistas, deportistas como Cristiano Ronaldo, Michael Phelps o Messi, pero no sabemos lo que ellos han sacrificado, cómo piensan, qué hacen, qué comen, cuántas horas trabajan por semana, cuánto duermen. Solo vemos el resultado y es lo que queremos alcanzar de la noche a la mañana, pero no somos estratégicos, no somos disciplinados, no tenemos agenda, y si tu no tienes tu propia agenda, ¿adivina qué? eres parte de la agenda de alguien más.

La idea es tener la suficiente motivación para mantenerte disciplinado, enfocado, fuerte en tus convicciones, porque a medida que avanza tu vida, las personas van cambiando y tus grupos sociales se van a mover hasta que te quedas con 5 amigos y es ahí cuando te empiezas a dar cuenta, en qué se fue tu tiempo y cuáles fueron tus prioridades. Tu tiempo, tu agenda, tu rutina, ahí está la clave.

Contenido de uso exclusivo de
SmartMoney

2. Hidrátate

Estudios indican que una persona amanece deshidratada después de dormir, normalmente somos 65% agua en nuestra edad adulta. Si empezamos por entender esto tan simple, podemos saber cómo ayudar a nuestro cuerpo y mente desde la hora 1 y poder iniciar nuestro día como se debe. Duerme con una botella de agua en tu nochero (500 ml - 750 ml) y apenas te levantes, antes de hacer cualquier cosa toma agua. Estudios mencionan un incremento en la capacidad cerebral solo por hacer esto. Si Quieres llegar a #serelmejor, tienes que hacer las cosas que hacen los mejores.

Contenido de uso exclusivo de

SmartMoney

3. Duerme

Muchas veces cuando empezamos nuestra vida laboral, ya sea como empleado o emprendiendo, nos creemos personas fuertes, indestructibles, que podemos con todo y no importa el tiempo, porque después reponemos. En cuestión del sueño no es así. Entrenadores profesionales aseguran que el tridente para crear cuerpos como máquinas recae en tres aspectos fundamentales: Alimentación - Entrenamiento - Descanso. Si cualquiera de estos pilares no esta alineado, sencillamente caemos. ¿No te ha pasado que a las tres de la tarde no quieres tomar decisiones, ni hacer nada y terminas dejando todo para mañana? ya tienes una razón; no estás descansando lo suficiente. Duerme entre 7 y 8 horas al día y vas a ver que tu sentido del humor, creatividad y desempeño son mucho mejores.

4. Ejercítate

A todos nos gusta vernos bien, pero cuando se trata de hacer ejercicio, las excusas empiezan a pesar más de lo normal.
Para mi existen tres tipos de personas: las que no hacen nada porque les da pereza o siempre están “empezando el lunes”, las que van al gimnasio a hablar, tomarse fotos o mirarse al espejo la mayoría del tiempo y las que se lo toman en serio y hacen que las cosas pasen. Si eres cualquiera de las primeras 2, hay dos cosas que quiero compartir: La primera es que toca hacer ejercicio así no nos guste, lastimosamente no hay otra alternativa (el cuerpo lo necesita). Los batidos mágicos no existen y el sedentarismo es tan malo como fumar. La segunda es que el espejo está también en la casa, no necesitas verte 40 veces a ver qué cambió de tu cuerpo por 30 abdominales, ni mostrarle a todo el mundo en redes que pagaste una membresía y mucho menos ponerte a conversar, esto es tiempo para ti, disfrútalo. Compórtate como el mejor y agenda la cita contigo mismo, es importante.
una hora enfocado de entrenamiento mínimo 4 veces a la semana, son cuatro horas de 168, solo un 3% de tu tiempo, así que deja las excusas a un lado y trabaja en ti.

Contenido de uso exclusivo de SmartMoney

5. Aliméntate bien

¿Has escuchado el dicho “somos lo que comemos”? pues es 100% cierto, no hay duda al respecto. Antes de seguir, quiero mencionar que no soy nutricionista ni entrenador, pero si soy muy buen observador y créeme, si eres de las personas que solo se alimenta de comidas rápidas, bebidas gasificadas, embutidos, azúcares y harinas refinadas, se te nota. Y no hablo únicamente por el peso, las personas que no se alimentan bien, se les nota en la piel, en el cabello y en su forma de ser por la falta de energía que esto genera.
Las papas fritas son deliciosas, pero tu cuerpo es un templo, adóralo y sé consciente que eres lo que comes, y lo que te ahorres hoy en comida lo pagarás mañana en medicina.

6. Aprovecha las herramientas

Organiza tu celular para que te favorezca. Somos especiales y necesitamos 300 aplicaciones, cuando en realidad no sabemos usar ni 30. Necesitamos la de presupuestos, las de las salas de aeropuerto, la de las millas, cuatro de comidas a domicilio (aunque solo compremos de una), las tres aplicaciones de transporte, las de viaje (que cuando viajamos a duras penas las entendemos). Pero no estoy diciendo que las desinstales, solo ayúdate un poco y establece por lo menos en la primera pagina del celular las que realmente hacen tu día productivo. Quitemos las notificaciones que no son verdaderamente importantes, no dejemos que un dispositivo sea más inteligente que nosotros y logra distraernos de nuestros objetivos.

Contenido de uso exclusivo de SmartMoney

7. Agradece

La gratitud es una de las mejores rutinas que puedes incluir a tus días. Aprovechar cinco minutos para ver un atardecer, disfrutar el sabor de una fruta, aprovechar una caminada al parque, tomarte un té o café y dar gracias por lo bueno y lo malo, te hace humano. Son solo cinco minutos, te recomiendo comprarte un cuaderno y empezar a anotar las cosas por las cuales estás agradecido(a), leer todas las de la semana es un buen ejercicio.

8. Aprovecha tu tiempo

Almuerza con alguien que te ayude a crecer profesionalmente. Hazlo como parte estratégica y aprende de otros. Este es un tiempo que todos tienen que sacar de una u otra forma, la misma hora que vas a usar al medio día es la que vas a usar a las 4:00pm el día “no tuviste tiempo para almorzar”, así que corta las excusas, porque lo que puedes lograr con esto es enfermar tu cuerpo. Todo es cuestión de organizarte.

Contenido de uso exclusivo de SmartMoney

9. Elige tu círculo social

Aprende a entender tu entorno y a alejarte de las personas tóxicas. Es totalmente comprensible que cada uno esté involucrado en un ambiente y sus circunstancias personales lo hagan estar más tiempo en la reactividad al entorno que en la construcción personal. Pero ten en cuenta que si estas rodeado de personas así, tu eres una más, así que no critiques a la gente así a menos que ya no seas parte de su selecto grupo. Aprende a ser feliz, si vas a una reunión social y el ambiente no te favorece, no tienes razón para quedarte. Busca tu fortaleza y no te conformes.

10. Lee

Cierra tu día con lectura. Yo sé que todos estamos cansados en la noche, pero tómate mínimo 15 minutos para cerrar tu día con una lectura que te aporte algo. Alimenta el cuerpo, la mente y el alma. Hoy en día existen millones de libros que te podrían dar las herramientas para ser exitoso si aún sientes que no lo eres, pero tienes que empezar entendiendo, que un libro, este texto o cualquier material educativo, ha tenido cientos de horas de trabajo para su creación. Así que te estás llevando muchas veces sin esfuerzo ni costo: mucha experiencia, dedicación, pasión e información que posiblemente te cambien la vida. ¡Aprovéchala!

Contenido de uso exclusivo de SmartMoney

Espero que puedan incluir estas 10 rutinas a sus días, para que logren alcanzar su máximo potencial en las metas que se propongan.

Si lo hacen, envíenle el texto a sus amigos y cuéntenme cómo les va por correo o redes sociales, me gustaría saber.

Saludos,

PAUL RAMINFAR M
contacto@smartmoneyofficial.com
@smartmoneyofficial

SmartMoney