

LAS 6 COSAS QUE DEBE HACER ANTES DEL DESAYUNO PARA SER MÁS EXITOSO

Millonarios y grandes líderes en las más importantes empresas no llegan al éxito porque sí. Sencillamente, ellos cultivan algunas rutinas para destacarse sobre los demás seres humanos.



¿Usted quiere empezar a hacer grandes cambios en su vida? Si está leyendo esto es porque seguramente así es. Y para eso usted necesita tener una disciplina férrea. No le estamos hablando de solamente tener un presupuesto para que sus finanzas mejoren con cada año, sino también de **cultivar su mente y su cuerpo**.

Por eso, cada vez que se puede le recomendamos los libros que leen los empresarios más destacados como Warren Buffet, Bill Gates o Elon Musk. Pero no basta solo eso. También necesita hacer cambios en su rutina diaria. Por ejemplo, todos los días, antes de ir a la ducha, usted debería hacer su cama y empezará a tener un día más productivo. Una tarea sencilla, pero que a muchos les cuesta.

No eso lo único, también puede empezar por desarrollar 6 hábitos que son simples y difíciles de seguir, pero que una vez los haya adquirido, lo agradecerá por el resto de su vida ya que sentirá que el **éxito está cada vez más cerca de su puerta**. Aine Cain, colaboradora de BusinessInsider.com, escribió en un reciente artículo que en 2009, científicos de la Universidad de Leipzig descubrieron **que madrugar es un hábito que hace más productivas a las personas**. En su estudio hallaron que aquellos que empiezan su día desde temprano logran completar sus tareas mejor que los que prefieren iniciar sus actividades por la tarde.

Claro, solo hay que prestar atención a las personas que viven estresadas, cuando mencionan que ‘en la tarde me rinde más que por las mañanas’, o ‘por las noches es que se me iluminan las ideas y es la hora en que soy más creativo’. Ciertamente, si usted es una persona que le madruga al día, a lo mejor ya tiene algunas de estas rutinas diarias y le queremos contar otras más que puede implementar, de acuerdo al listado de Cain.

1. **Haga un plan la noche anterior**

Bueno, este no es un ritual de hacer en la mañana en sí mismo, pero le conducirá a tener un día más organizado. Así que asegúrese de establecer por la noche un plan que le ayudará a una mañana más exitosa.

Siempre es de mucha ayuda tener todo lo que se necesita para el día siguiente organizado en la noche y así ya sabrá qué debe hacer al despertarse. Por ejemplo, mire si en su alacena tiene todo **lo necesario para su desayuno**, escriba en un papel o en su celular el horario que debe cumplir al día siguiente.

Aunque suena a algo bastante simple, lo cierto es que en la noche solemos llegar abatidos de lo que pasó en el día y solo queremos irnos a descansar, por eso, resulta muy tentador recostarnos en el sofá y no pensar. Por eso, este es un hábito difícil de adquirir.

2. Despiértese ‘dolorosamente’ temprano

Este es un consejo difícil de seguir por las personas ‘búho’. En un sondeo realizado a 20 ejecutivos de importantes empresas, la experta Laura Vanderkam, autora del libro ‘Lo que hace la gente exitosa antes del desayuno’, encontró que el 90% de sus voluntarios dijeron que se despertaban antes de las 6:00 a.m. todos los días.

La CEO de Pepsico, Indra Nooyi, afirmó que su hora de levantarse era a las 4:00 a.m. y que procuraba estar antes de las 7:00 a.m. en la oficina. Jack Doorsey, CEO de Twitter, **manifestó que a las 5:30 a.m. ya está trotando**. A pesar que suena tremendamente rígido, si usted se toma el trabajo de levantarse temprano, podrá acostarse un poco antes. Al principio le parecerá duro, pero se irá acostumbrando.

3. Empiece el día haciendo ejercicio

Trotar en el parque no es solo de personas ‘fit’ o de individuos con una vida de playboy. Los directivos de grandes compañías hacen toda clase de deporte, desde correr, pasando por el skysurfing que practica el líder de Virgin Group, Richard Branson, entre otros. Si ellos pueden hacerlo, usted también debería y verá lo que se **ahorrrará más adelante en servicios de salud y medicinas**, ya que por el buen estado físico, su cuerpo le estará agradecido.

Cain recomienda hacer deporte o ir al gimnasio en horas de la mañana, ya que es el tiempo ideal en que el cuerpo responde mejor a la actividad física.

4. Haga una lista de sus prioridades

La diferencia con el punto 1 es que acá usted se sienta a imaginarse sus proyectos y preguntarse qué deberá hacer para alcanzarlos. Así le dedicará algo más de tiempo a ellos porque sabemos que durante el día, las reuniones, almuerzos, tareas que salen de improviso, pueden consumir el tiempo y así evitará el mal de la procrastinación: **dejar todo para después**.

5. Trabaje en su lado oculto

¿Quiso ser escalador y por algún motivo interrumpió ese sueño? ¿Le hace falta algún viaje que quería hacer más joven? Una forma de liberarse del estrés que le produce el día a día es explorar ese lado oculto que tiene, así **tendrá tiempo de dedicarse a sus proyectos** antes que inicie su día oficial.

Un profesor de historia, entrevistado por Vanderkam, dedicaba tres horas diarias a investigar sobre la incidencia de la política y la religión en África Occidental, antes de empezar sus clases. Eso le permitía leer sobre actualidad, al mismo tiempo que iba escribiendo su tesis.

A medida que adquirió el hábito, se hizo menos difícil terminar su libro y salir adelante. No era la única persona que encontró la manera de tener tiempo para sus proyectos. Ludwing van Beethoven, Jhon Milton y Victor Hugo también fueron casos de éxito de encontrar tiempo en las mañanas para sus proyectos creativos, antes de iniciar su rutina.

6. Disfrute del silencio

La vida se vuelve agitada. Es difícil **encontrar tiempo para meditar y pensar en usted mismo**. Si siempre está afanado con el paso de las horas es difícil imaginar que habrá espacio para tener un momento de tranquilidad.

Cain recomienda que, siempre que pueda, practique un poco de meditación. Trate de separar al menos 10 minutos en su horario para tener silencio contemplativo, antes de iniciar el día. Durante aquellos minutos de tranquilidad, puede orar, meditar o visualizar cómo ve su futuro dentro de 5 o 10 años. Agradezca por las cosas buenas que ha recibido y trate de trabajar en su paz interior. Esta pausa corta puede ayudarlo a mentalizar sus energías positivas para lo que resta del día.

Extractado de: Finanzas Personales