



# HÁBITOS SALUDABLES

RUTINA DE MAÑANA

MICHELA PERLECHE

# HÁBITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

## RUTINA DE MAÑANA

### ★ 1) Relájate:

- Empieza el día pensando en que será un día extraordinario.
- Empieza con una intención y siente la motivación de empezar a vivirlo.
- ES un nuevo día, un nuevo comienzo. Lo pasado, queda en el pasado. Concéntrate en todo lo que puedes hacer en este nuevo día.

### ★ 2) Medita:

- Respira profundo y contesta lo siguiente en tu mente:
  - 5 cosas que puedes ver.
  - 4 cosas que puedes sentir.
  - 3 cosas que puedes escuchar.
  - 2 cosas que puedes oler.
  - 1 cosa que puedes saborear.

### ★ 3) Hidrata tu cuerpo:

- Toma un vaso con agua.

### ★ 4) Disfruta de un desayuno saludable:

- Toma tiempo para sentarte y tomar desayuno
- Disfruta de un desayuno completo. Incluye buena grasa, proteína y carbohidratos.
- Deja el teléfono a un lado.
- Si es posible, no desayunes sola.
- Pon atención a tu comida. Toma el tiempo de mirar, oler, sentir y escuchar tu comida.

## ★ 5) Toma aire fresco:

- Abre las ventanas y respira profundamente. Si tienes tiempo de salir a caminar, hazlo.

## ★ 6) Afirmaciones:

- La mente se encuentra constantemente estimulada por nuestros pensamientos y creencias, es por eso que alimentarlo de afirmaciones positivas antes de comenzar la rutina diaria o incluso en el transcurso de la misma, puede marcar la diferencia en la manera como vemos las cosas que nos van pasando.

Cuando estes manifestando recuerda siempre hacerlo de manera positiva, dilo como si ya hubiera sucedido, no pierdas tiempo pensando en lo contrario a lo que quieres conseguir, siente lo que dices, escucha lo que dices, ve lo que dices y por último; cree que si es real en tu mente, será real físicamente.

REPITE ESTAS AFIRMACIONES TODOS LAS MAÑANAS:

1. Tengo abundancia en mi vida.
2. Atraigo a mi vida todo lo que necesito
3. Tengo mucho y suficiente para dar a otros.
4. Lo que yo quiero, me quiere a mi.
5. Merezco lo mejor y lo recibo ahora.
6. Soy libre de las ataduras de mi pasado.

## ★ 7) Haz lo que menos quieres hacer en la mañana

- Si tienes que trabajar en un proyecto o si tienes alguna actividad que normalmente no te gusta hacer, no lo pienses mucho y hazlo en la mañana. Una vez que te deshaces de lo más difícil del día, podrás disfrutar mejor el resto de tu tiempo. Sabrás que lo más difícil que tenías que hacer, ya está hecho y ya no tendrás ese peso en tus hombros.

★ 8)

★ 9)

★ 10)

**\*Usa los números en blanco para agregar otros hábitos a tu rutina de cada mañana (tender tu cama, leer un libro, etc).**

MICHELA PERLECHE

Para más ideas visita: [michelaperleche.com](https://michelaperleche.com)