EMPIEZA EL DÍA CON INTENCIÓN

No necesitas una mañana perfecta. Necesitas una mañana consciente. La forma en la que despiertas programa tu energía, tus emociones y tu enfoque para el resto del día.

---

1. ESTIRAMIENTOS DE CUELLO
• Laterales suaves izquierda/derecha
• Mirada arriba y abajo lentamente
• Haz cada movimiento durante 20–30 segundos

Objetivo: liberar tensión, activar el cuerpo y reducir el estrés acumulado.

2. RESPIRACIÓN PROFUNDA
• 5 minutos en silencio
• Inhala por la nariz 4 segundos
• Exhala lento 6–8 segundos
• Mantén la atención solo en la respiración

Clave: cuanto más lenta sea tu respiración, más calma tendrá tu mente.

3. AGRADECIMIENTOS
Piensa en 3 cosas simples por las que agradeces hoy:
• Tener salud
• Estar vivo
• Tener otra oportunidad para mejorar

Importante: el agradecimiento cambia automáticamente el estado emocional.

4. EMPEZAR CON INTENCIÓN
Antes de abrir el móvil, pregúntate:
• ¿Cómo quiero sentirme hoy?
• ¿Qué tipo de persona quiero ser hoy?
• ¿Qué energía quiero transmitir?

La mayoría reacciona al día. Pocos lo dirigen.

“La manera en la que empiezas tu mañana es la manera en la que entrenas tu mente para vivir.”

Si quieres aprender a controlar tu energía, tu mentalidad y construir una versión más fuerte de ti mismo, responde a mis historias con la palabra “CAMBIO” y te explicaré cómo puedo ayudarte.