

La Mañana de una Campeona

Karisa Rivera
Mujer Radiante

¿Quieres comenzar tu día como una campeona?

Estos consejos son para ti si:

- ✓ sientes que no te ajustan tus días
- ✓ no te da suficiente tiempo para leer la Biblia o hacer ejercicios
- ✓ los días pasan y no tienes tiempo para ti misma
- ✓ apenas tu día comienza te sientes agobiada por tus deberes

¿Quieres un día fructífero y productivo?

¡Es posible!

De hecho, estos consejos y valioso plan que te voy a compartir te pueden ayudar a lograr más en una hora que la mayoría de la gente lograr en un día entero.

¿Lista? Yo sé que tu puedes, así que ¡manos a la obra!

Karisa

Excusas

Lo primero que debes hacer es eliminar por completo cualquier excusa para comenzar tu día temprano.

Revisa tu razón de terminar tu día muy tarde (en otras palabras, ser una persona nocturna).

Tus hábitos deciden cuándo eres productiva: por la mañana o por la noche. Si aún no lo tienes, desarrolla el hábito de levantarte temprano.

Tu eliges: tener días satisfechos y productivos, o lo contrario.

Consejos

Añade horas a tu día al levantarte temprano. Para llevar a cabo todo lo que quieres lograr, decide levantarte dos horas y media más temprano de lo acostumbrado. Es importante conseguir una buena noche de sueño, así que evita desperdiciar tiempo en otra cosa que te mantendrá despierta hasta tarde.

Descansa. El descanso recarga energías y te refresca. Una mujer descansada es paciente y alegre, dos ingredientes muy necesarios. Deja que el mundo se desvele mientras tu recobras sueño y energía para estar lista para conquistar el mundo por la mañana.

Trata la rutina de tu mañana como una cita importante, no como una opción casual.

Consejos

Anticipa y prepárate para tener éxito. Deja listo todo lo que necesites para una exitosa mañana. Ropa. Desayuno. Biblia y libros para leer.

Tu lista. Antes de acostarte, anota 3 cosas importantes que deseas lograr antes de las 11am de la mañana siguiente.

Mantén margen en tu vida. Las emergencias, crisis e interrupciones son una parte normal de la vida. Si tienes margen en tu vida, vas a poder responder con calma cuando algo inesperado suceda.

Plan: *La Mañana Ideal de una Campeona*

- 🕒 Levántate a las 5am (¡o antes!)
- 🕒 Arregla tu cama
- 🕒 Ponte ropa de ejercicio
- 🕒 Toma un jugo verde o te de hierbas
- 🕒 Siéntate, en el mismo lugar, a leer tu Biblia y orar
- 🕒 Lee un capítulo de un libro de desarrollo personal
- 🕒 Haz ejercicios
- 🕒 Desayuna
- 🕒 Repasa tu lista que anotaste la noche anterior
- 🕒 Toma un baño y arréglate para un día exitoso

Esta rutina te tomará entre hora y media y dos horas. Pero los resultados son incalculables.

Este plan es ideal para toda mujer que desea tener una vida radiante y exitosa, llena de productividad, paz y gozo.

"En esto es glorificado mi Padre, en que llevéis mucho fruto, y seáis así mis discípulos."

Juan 15:8

"Y todo lo que hagáis, hacedlo de ánimo, como al Señor, y no á los hombres;"

Colosenses 3:23

"Todo lo que te venga a mano para hacer, hazlo según tus fuerzas..."

Eclesiastés 9:10

Únete a Mujer Radiante

www.MujerRadiante.com

<http://www.Facebook.com/MujerRadiante>

<http://www.Twitter.com/KarisaRivera>

<http://www.Instagram.com/KarisaRivera>

<http://www.Pinterest.com/MujerRadiante>