

Diseña tu rutina de mañana

Rellénala con calma la noche antes. Una rutina corta que cumples vale más que una larga que abandonas.

1. Tu tiempo real disponible

Calcula hacia atrás desde la hora a la que tienes que salir o empezar a trabajar.

Hora de salida o de empezar: _____

Tiempo de lo imprescindible (aseo, ropa, desayuno, niños): _____

Margen para imprevistos: 10 min _____

Tiempo para mi rutina: _____

Hora de despertar: _____

2. Mis tres pilares

Elige al menos una acción de cada uno.

Luz (salir, balcón, ventana): _____

Movimiento (estirar, caminar, entrenar): _____

Dirección (mirar mis 1-3 tareas y elegir la primera): _____

3. Mi cadena de acciones

Escríbela como "después de ____, hago ____". Máximo 5 eslabones al principio.

1. Después de _____

2. Después de _____

3. Después de _____

4. Después de _____

5. Después de _____

4. Mi versión mínima (5 minutos, para los días malos)

5. Lo que preparo la noche anterior

☐ Ropa preparada

☐ 1-3 tareas de mañana escritas

☐ Despertador lejos de la cama

☐ Móvil cargando fuera del dormitorio

☐ Hora de acostarme fijada (7 h de sueño o más)

☐ Esterilla, taza, mochila... todo lo que use mi rutina, a la vista

Registro de 14 días

Apunta cada mañana. Al final, quita lo que no te aporte y quédate con lo que funciona.

Día	Me levanté a	Luz	Movimiento	Dirección	Mínima	Energía 1-5
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Revisión al día 14

¿Qué parte me aporta más?

¿Qué parte me sobra o no hago nunca?

¿Qué cambio para las próximas dos semanas?

Regla de oro: no falles dos días seguidos. Si un día no puedes, haz la versión mínima.
Guía completa: ordendeldia.com/rutina-de-manana