



imagen creada en [imgflip](https://imgflip.com) - por [awkwardcat16](https://www.instagram.com/awkwardcat16)

Post: [Enlace al post](#)

Libro: *My Morning Routine: How Successful People Start Every Day Inspired by Benjamin Spall and Michael Xander.*

Objetivo: Reflexionar sobre tu propia rutina matutina mediante las siguientes preguntas.

Las preguntas fundamentales en las que se basa el libro son:

1. Describe tu rutina por las mañanas. ¿Cómo luce una mañana típica en tu vida?
2. ¿Por cuánto tiempo te has apegado a esta rutina?
3. ¿A qué hora te vas a dormir?
4. ¿Haces algo en particular antes de dormir para que el proceso sea más efectivo? Por ejemplo: tomar algo caliente, ducharte, meditar, orar, etc.
5. ¿Preparas algo la noche anterior para el día siguiente? Si lo haces, enumera las cosas que haces. Si no es algo típico en tu rutina, ¿te gustaría intentar esta idea o la consideras innecesaria?
6. ¿Tu rutina de lunes a viernes es la misma que la de los fines de semana? ¿En qué varía?

7. Desde tu perspectiva, ¿cuáles son 3 cosas que garantizan que tus mañanas sean exitosas para ti?