

Empieza tus mañanas con el pie derecho



Una mañana apurada y alborotada puede estar saboteando tu día, deja atrás el hábito de apagar y apagar la alarma, de salir corriendo de casa, apenas desayunar y empezar con todo este estrés.

Está comprobado que empezar la mañana de esta forma, bloquea la concentración, la creatividad y la capacidad de resolver problemas.



Te recomendamos que a partir de mañana, coloques el despertador unos minutos antes de la hora de levantarte, quédate recostado despierto un momento en la cama y ten una libreta y pluma cerca de ti, anota tus pensamientos, ideas, tareas y finalmente levántate y toma un baño tibio.