



# ¿Odias las alarmas para despertar?

No batalles más con las alarmas, Oprah nos comparte una estrategia en su rutina de hábitos, para contribuir al éxito de tener un buen día y despertar sin ellas.

La famosa conductora, no cree en las alarmas porque son ¡alarmantes!

Considera que la mejor opción, es elegir una hora para despertar la noche anterior y la mentaliza para levantarse.

Usualmente se despierta entre **6:02am y 6:20am**, ya que sus perros están entrenados para levantarse a esa hora.

¡Haz la prueba, puede ser la salvación, para empezar mejor tu día!

