

Preguntas para empezar el día

Cada día que comienza tenemos la oportunidad de hacer de esas 24 horas algo extraordinario. De ahí que además de incorporar hábitos productivos, te invito hacerte cada mañana una serie de preguntas. Creo que las preguntas que nos hacemos condicionan las respuestas que vamos a encontrar.

PREGUNTAS A REALIZARTE

Responde a estas preguntas a primera hora del día (después de la meditación de la mañana) durante algunas semanas. Te ayudarán a ser más consciente y alcanzar mejor tus metas, con una actitud inmejorable para el día que empieza.

Aprendizajes:

¿Qué fue significativo del día de ayer?

-
-

¿Qué aprendí ayer?

-
-

Este momento:

¿Cómo me siento ahora mismo?

-

¿Cómo es mi nivel de satisfacción con mi presente?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿De qué estoy agradecido en este momento?

-

¿Qué imagen, sonido, olor, sabor o textura me gusta del momento presente?

-

Hoy

¿Qué plan tengo para hoy?

¿Qué 3 actividades / tareas son las más importantes del día de hoy?

-
-
-

¿Con qué actitud decido vivir las próximas 24 horas?

-

¡A por ello! Disfruta mucho de este día. Depende de ti.