



Johana Añez  
Coach especialista en PNL

## Hábitos y rutinas diarias que favorecen la creación de Resultados EXTRAordinarios:



**1. Meditación:** Espacio de silencio para generar equilibrio entre la mente y cuerpo, esto propicia un estado de mayor receptividad para tu cerebro. Dedicar al menos 10 minutos al día a meditar.



**2. Agradecer:** Diariamente hacer un inventario de las cosas por las cuales te sientes agradecido en este día. Comienza desde lo más simple.



**3. Ejercicio físico:** El cuerpo es movimiento, así que es indispensable que durante el día dejes un espacio para entrar en contacto con él físicamente, ya que esto te ayudará a generar "hormonas de felicidad" y así ser más efectivo.



**4. Lectura:** Aprende y modela a grandes autores que te inspiren. Deja un espacio para leer cada día y pon en práctica lo aprendido. Te ayudará a ampliar tu mapa de la realidad.



## Hábitos y rutinas diarias que favorecen la creación de Resultados EXTRAordinarios:



**5. Escritura:** Llevar una agenda o diario donde puedas plasmar tus objetivos, metas, deseos, progresos, aprendizajes y estado deseado. Lo que no está escrito, desaparece.



**6. Visualización Creativa:** Imagínate “como sí” ya haz logrado lo que deseas y sientes su vibración y emoción. La visualización te ayuda a crear rutas neuronales.



**7. Afirmaciones Positivas:** Expresadas en presente y mencionando los términos deseados. Puedes escribirlas, incluirlas a tu diálogo interno, al levantar por la mañana, antes de ir a la cama por la noche y durante el día, incluso cuando más lo necesites. Siéntelas e imagina “como si”.



**8. Beber agua:** Un estado de hidratación es indispensable para un cerebro sano que genera ideas extraordinarias. Comienza el día bebiendo un vaso con agua.

# Hábitos y rutinas diarias que favorecen la creación de Resultados EXTRAordinarios:



**9. Descanso oportuno:** Saber cuando parar y cuando continuar te permitirá generar equilibrio físico, mental y emocional, indispensable para crear resultados extraordinarios.



**10. Consumo diario de frutas y verduras:** Para recibir las vitaminas que necesita el cuerpo, así nutrirse y limpiarse. Clave indispensable. La gasolina del éxito.

Es muy importante la **constancia** en la práctica y repetición de una acción, para que se convierta en un hábito. De esta forma, se instala la nueva información y se crea el nuevo circuito neuronal. Así podrás generar la base para crear unos **resultados Extraordinarios**