

Reporte

“Por Qué Ganar La Mañana Y Cómo Hacer Para Lograrlo”



Por: Federico Medina

Federicomedia.com

INTRODUCCIÓN

El presente “reporte” tiene como meta mostrar cómo en mi caso personal, comenzar el día bien temprano (a las 5 am), me ha cambiado la vida en muchos aspectos, para mejor.

Hasta octubre del año 2019, mi horario usual para despertarme, rondaba las 7 am. Sin embargo, ya a mediados de ese mismo año, tomé conocimiento de las bondades de despertarme a las 5 am, por lo que, intenté comenzar a despertarme en ese horario; sin embargo, solamente lo pude sostener una semana para luego volver a mi antiguo hábito de despertarme a las 7 am.

Esto se debió a distintos factores, pero el factor principal y de mayor peso, fue que no tenía un motivo o una causa lo suficientemente fuerte para hacerlo.

Pero en el mes de octubre del 2019, algo en mí cambió y logré encontrar la inspiración necesaria para poder tomar esa decisión de manera definitiva, siendo que desde ese momento comencé a despertarme a las 5 am y lo sostengo hasta el día de hoy, sabiendo que así seguirá siendo.

Lo que cambió, fue encontrar ese motivo, esa causa suficiente para despertarme a las 5 am cada día. Eso fue lo fundamental. Porque una vez que encuentras el motivo, la autodisciplina para hacerlo cada día, surge de manera natural.

Y por último, lo más importante que te voy a compartir en este reporte, son los beneficios más importantes que obtienes despertándote al alba. La verdad es que son muchos, pero aquí te mostraré los más importantes. Por eso espero que disfrutes de este reporte y si te gusta, espero tus comentarios.

Fede Medina

GANAR LA MAÑANA

Una de las cosas que he logrado afianzar durante esta cuarentena, -más allá de haber comenzado con este hábito hacia fines del año 2019- ha sido el hecho de adquirir definitivamente el hábito de despertarme y levantarme a las 5 a.m.

Ya hace años que me despertaba entre las 6.30 y las 7 a.m. sin problemas, despertándome incluso los fines de semana a las 8, sin despertador.

Debo decir que en el rubro de “madrugar”, seguramente tengo ventaja frente a la gran mayoría de la gente, ya que no necesito más de 6 o 7 horas bien dormidas para estar bien descansado durante el día. Es decir que puedo dormirme a las 23 hs. y despertarme a las 5 sin ningún problema.

Incluso puedo dormir 5 horas y rendir con bastante normalidad al día siguiente. Es por esto que no me ha costado tanto adquirir este hábito de despertarme a las 5 de la madrugada.

Sin embargo, esto no fue algo que me surgiera internamente por inspiración. No. La verdad es que hacia el mes de octubre de 2019 comencé a seguir a ciertos referentes en autodisciplina y fortaleza mental, sobre todo relacionados con el fitness “duro”, como Jocko Willink y David Goggings, o mismo el actor Wayne “The Rock” Johnson, entre otros, quienes mencionaban en sus videos y audios que comienzan sus días entre las 4 y las 5 a.m., y que de esa forma le ganan tiempo al día para poder hacer todas las actividades que sus ocupadas vidas les exigen.

A partir de esto, comencé a implementar este nuevo hábito, despertándome a las 5.45 primero, pasando luego a las 5.30 hs. y luego a las 5 a.m. He llegado algunos días a despertarme a las

4.30 incluso, pero aún no lo hago de manera constante. Actualmente me despierto de lunes a viernes a las 5 a.m. y los sábados y domingos, entre las 6 y las 7 a.m. De este modo, los fines de semana descanso un poco más.

Desde mi punto de vista y mi experiencia hasta el momento, este muy importante hábito, cuando lo logramos implementar de manera constante, nos trae ciertos beneficios fundamentales, a saber.

BENEFICIOS DE DESPERTARSE A LAS 5 A.M.

UNO MISMO EN PRIMER LUGAR

Muchas veces nos quejamos de falta de tiempo, falta de capacidad para enfocar en lo que tenemos que hacer y evitar las distracciones del día, nos quejamos de falta de energía y muchas otras cosas que hacen que rindamos mucho menos de lo que realmente podemos rendir.

Bueno, en lo personal creo que muchos de estos problemas se solucionan “ganando la mañana”, es decir, levantándonos bien temprano con buena energía y aprovechando el tiempo desde el primer momento.

Desde mi punto de vista, basado en mi experiencia, la madrugada es el mejor horario para enfocarse en las actividades que uno quiera, sobre todo aquellas que entendemos son las más importantes para nosotros mismos. Esto debido a que a esa hora la gran mayoría de la gente duerme y por ende, uno no está pendiente del whatsapp y de las redes sociales.

En lo personal, actualmente me despierto a las 5 am, ya hace casi un año, y si hay algo que puedo afirmar es que mis días rinden mucho más desde que me levanto a esa hora. Aprovecho mejor el día en general y por supuesto, tengo más tiempo para hacer las cosas que realmente son importantes para mí.

Este sería el principal beneficio de despertarse y levantarse temprano en la madrugada, sin embargo, no es el único.

FORJANDO EL CARÁCTER

Otro gran beneficio que le encuentro a esta acción, es la forja del propio carácter. Para despertarse todos los días de la semana a las 5 am (o a veces incluso antes), se requiere disciplina y fuerza de voluntad, ya que muchas veces nuestro cuerpo nos pide en ese momento, que sigamos durmiendo.

Despertarse con el despertador y levantarse en ese preciso momento –especialmente cuando todo nuestro cuerpo nos comunica que quiere seguir durmiendo- sin lugar a dudas requiere de gran auto disciplina. Especialmente porque hacen falta dos cosas: Primero, es necesario dormirse relativamente temprano, ya que si nos dormimos muy tarde –mucho después de las 23 hs.- al día siguiente o no nos vamos a poder levantar a la hora deseada, o terminaremos durmiendo una siesta. Y segundo, es necesario precisamente levantarse en cuanto suena el despertador.

MAYOR PRODUCTIVIDAD

Levantarte a las 5 am, también te ayudará a ser más productivo. Uno de los beneficios que describe Robin Sharma en su libro “El Club de las 5 de la Mañana”, es que el madrugar a esas horas, te permite organizarte mejor tu tiempo utilizando justamente una porción de éste para armar la agenda diaria. Luego, poner manos a la obra a razón de 60 minutos de trabajo por 10 de descanso.

Un beneficio escondido que seguramente te traerá despertarte tan temprano, es que indirectamente te irás acostumbrando a vivir una vida más saludable. Te aseguro que si eres de los que salen por las noches todas las semanas, tendrás que elegir si quieres afianzar el hábito de madrugar o consolidarte definitivamente en los vicios nocturnos. No resultan compatibles, te lo aseguro.

Por último, se dice que por la mañana bien temprano, ni bien nos despertamos, es cuando mejor funciona nuestro cerebro ya que está completamente “limpio” de preocupaciones y pensamientos que hayamos acumulado del día anterior y nuestro sueño se haya encargado de depurar. Así, podremos utilizar la mejor energía de nuestro cerebro y nuestro cuerpo, en esas primeras horas del día para poder buscar ser lo más productivos posibles.

DESAFÍOS, RITUALES Y RUTINAS MAÑANEROS

Ahora, las primeras veces que nos levantamos de la cama a las 5 a.m., nos encontramos con los primeros desafíos muy concretos y muy duros –para quienes no están habituados- sobre todo si estabas acostumbrado a despertarte después de las 7 u 8 a.m., ya que te estarás despertando dos o más horas antes de lo habitual.

EVITA POSPONER LA ALARMA. El primer desafío que nos saldrá al choque, será el de evitar posponer la alarma del reloj. Evitar el botón de “Snooze”.

Para poder lograr eso sin problemas, desde mi punto de vista hay una sola manera de hacerlo: salir de la cama de manera abrupta. Así es. Sin pensarlo dos veces, o ni una vez. Simplemente apagar la alarma y levantarse sin dudar ni un segundo.

Recordemos que en ese momento todo nuestro cuerpo nos rogará que sigamos durmiendo, y si dejamos lugar a que ese mensaje corporal adentre nuestra mente y nos haga pensar, te aseguro que será cuestión de segundos que te vuelvas a tirar en la cama a dormir.

Por eso, la solución –sobre todo al principio- es prácticamente saltar de la cama. Punto.

TIENDE TU CAMA. Luego de este primer obstáculo, aparece el segundo desafío diario: tender la cama. Sí, así es. Este simple acto, a las 5 a.m. se torna en un desafío gigante cuando recién comenzamos a cambiar nuestros hábitos. Sobre todo, si eres de los que están acostumbrados a no tender tu cama casi nunca bajo el pretexto de *“para qué la voy a tender si por la noche debo desarmarla de nuevo para dormir”*. Pues la debes tender por el mismo motivo que haces –o deberías hacer- todas las demás cosas que te molesta hacer: mantener el orden y la limpieza.

Existe en Youtube un famoso video del Almirante norteamericano William McRaven, quien explica los motivos fundamentales de tender la cama ni bien nos levantamos. Entre los motivos que él da, menciona los siguientes:

- *“Si haces tu cama cada mañana, estarás cumpliendo con tu primera obligación del día.*
- *Tender la cama te dará un pequeño sentido del orgullo por la labor realizada, lo que te dará coraje para hacer otra tarea, y luego otra y otra... Al final del día, esa sola tarea se habrá convertido en muchas tareas completadas.*
- *Tender la cama reforzará el concepto de que las pequeñas cosas importan. Y si no eres capaz de cumplir con las pequeñas cosas, no serás capaz de cumplir las grandes.*
- *Y si por esas cosas tuviste un día terrible, por la noche te podrás dormir en una cama bien tendida por ti. Y esto te dará la sensación de que mañana será un mejor día”.*

Por todos estos motivos con los cuales estoy de acuerdo, es fundamental que lo primero que hagamos luego de levantarnos de la cama sea tender nuestra cama.

Y cuando digo tenderla, me refiero a tenderla bien, perfecta, de manera prolija. No así nomás. No solo mover un poco las sábanas y el cubrecama para que “parezca” que está tendida. El autoengaño no tiene ningún sentido. La responsabilidad se basa justamente en la completa honestidad con uno mismo en primer lugar.

AGRADECE, PIDE, COMPROMÉTETE Y OFRECE. Cuando hablo en este apartado de “desafíos y rutinas”, por supuesto que estoy hablando desde mi propia experiencia, es decir, todo lo que yo hago día a día cada mañana. Aclaro que sin perjuicio de que sea mi experiencia, la estructura y las distintas rutinas, están basadas en las de otros referentes en este tema.

Así, el siguiente desafío-rutina, es dar gracias, pedir, comprometerse y ofrecer. Yo lo hago a través de una oración dirigida a Dios. Es una oración corta mediante la cual agradezco por el nuevo día que está comenzando y por tener la posibilidad de vivirlo, agradezco por mi salud, mis relaciones y mi trabajo, pido a Dios para que todo esto vaya mejorando, me comprometo a dar lo mejor de mí para contribuir a ello, y por último dejo los resultados en manos de Dios, es decir, ofrezco el resultado a Dios.

ASEO PERSONAL Y QUEHACERES. Luego de orar, me lavo los dientes, la cara y me doy una ducha (si es que no me duché en la noche). Voy a la cocina, pongo un video o un audio de superación personal de fondo, y procedo a lavar la vajilla que quedó de la noche anterior, o a colgar la ropa si lavé ropa por la noche. El punto es que hago algún quehacer de la casa que tenga pendiente.

Al tiempo que hago esto, bebo mi primera infusión del día: un vaso de agua fría, para lavar interiormente mis órganos y mi cuerpo. Luego del vaso con agua, me hago el primer café del día.

Todas estas actividades, me llevan de 30 a 45 minutos, y lo bueno es que están muy automatizadas, por lo que no me resulta para nada complicado llevarlas a cabo.

METAS, MISIÓN Y AFIRMACIONES. Luego de esto, me siento a la mesa de trabajo y procedo a leer mi Misión Personal, mis Metas y mis Afirmaciones. Este es un punto muy importante, ya que me

recuerda día a día por qué hago lo que hago y también para qué lo hago. Esta lectura me lleva entre 15 y 20 minutos.

El hecho de leer mis metas, mi misión y mis afirmaciones diariamente, me ayuda a mantener mi Propósito presente y vivo, me ayuda a no perder la brújula y a mantenerme en el camino que en el fondo de mi ser quiero recorrer, me lleve esto lo que me lleve y cueste lo que cueste.

También voy refinando mi propósito, que de a poco va teniendo algunas modificaciones no sustanciales sino sutiles, que – entiendo yo-, lo van perfeccionando.

Asimismo, es un momento de profunda reflexión conmigo mismo, ya que se trata de pensar y repensar temas que hacen a lo más hondo de mi persona. Así es que, si aún no has definido tu propósito en tu vida, te recomiendo que lo hagas. Que te tomes todos los días un momento para ti mismo de 10, 15 o 30 minutos diarios, de pleno silencio, y medites sobre este tema. Te aseguro que te va a cambiar la vida.

Por todo esto es que leer mis metas, mi misión y mis afirmaciones son un aspecto fundamental dentro de mis rutinas diarias de la mañana.

IDIOMAS. Después de leer mis metas, mi misión y mis afirmaciones, estudio uno de los tres idiomas que estoy aprendiendo actualmente: Portugués, Italiano o Francés. Mi esquema en este punto es estudiar dos días cada idioma. De este modo, voy aprendiendo los tres idiomas al mismo tiempo. El estudio diario de un idioma, sea el que sea, me lleva unos 30 minutos.

Ahora, por qué estudio tres idiomas si ya manejo el español (es mi idioma nativo) y el inglés? No tengo una sola respuesta para esto, pero sí puedo asegurar que siempre me gustó aprender inglés (fue el primer idioma que aprendí fuera del español) y luego aprender italiano, ya que viví un año en Italia.

Pero más allá de esto, encontré un artículo en internet que menciona otros 10 beneficios de estudiar un nuevo idioma y en lo personal, coincido completamente con este artículo, así que a continuación transcribo el artículo entero, que también puedes encontrar en este link:

<https://www.ef.com.ar/blog/language/10-ventajas-de-aprender-un-idioma/>

"Seguro que muchos de vosotros ya habéis pensado en aprender un nuevo idioma, o incluso más de uno. Aunque la verdad es que a la mayoría nos falta tiempo o motivación para continuar aprendiendo un idioma hasta alcanzar un buen nivel. Aquí os voy a mostrar 10 buenas razones por las que definitivamente debes aprender un idioma.

1. Aumenta tu confianza

Una vez que hayas decidido aprender un idioma te darás cuenta de lo rápido que aumentará tu confianza. Tu progreso te proporcionará la suficiente motivación para continuar aprendiendo. Además recibirás la admiración por parte de los que no tienen la suficiente motivación para aprender un idioma. Incluso los hablantes nativos de esa lengua se sentirán impresionados por tu capacidad y sin duda les agradará que hables su idioma, o al menos lo intentes.

Y no te preocupes. Nadie espera que tu uso de la gramática sea perfecto o que hables por los codos desde el principio.

Verás la cantidad de palabras positivas que recibirás tan pronto como empieces a utilizar tus habilidades lingüísticas. Esto a su vez te va a dar el valor para hacer frente a otros proyectos a los que no tenías el coraje de enfrentarte antes.

2. Entrena tu cerebro

Esto puede sonar un poco raro, pero el aprendizaje de una lengua extranjera ayuda a mantenerse en forma y saludable. Al tratar con el vocabulario y la gramática complicada tus células cerebrales trabajan de manera que tu cerebro está entrenado y no sólo para aumentar tu memoria, sino también para obtener mejores resultados en pruebas y exámenes. Además, un estudio realizado por el University College de Londres descubrió que las personas que hablan dos o más idiomas sufren menos enfermedades como el Alzheimer. Y es que no solo hay que entrenar el cuerpo sino también la mente.

3. Viajar se hace más divertido

Cuando aprendes un nuevo idioma tus vacaciones cambian completamente. En lugar de alojarte en hoteles o grandes resorts turísticos, puedes encontrar el valor para mezclarte con la gente local y viajar fuera de los tours y las rutas más turísticas. Al principio puede ser un poco desconcertante, pero te darás cuenta rápidamente cómo la gente abierta reacciona cuando te acercas a ellos y tratas de hablar su lengua materna. Además de tener una impresión diferente de tu viaje también experimentarás alguna que otra gran aventura. Con un buen conocimiento de idiomas volverás a casa con muchos recuerdos emocionantes de tus vacaciones.

4. Toma mejores decisiones

Un estudio realizado por la Universidad de Chicago mostró que el aprendizaje de una lengua extranjera ayuda a tomar mejores y más rápidas decisiones. La gente que ha crecido en un entorno bilingüe tiene más confianza en sí mismo y piensa las cosas en ambos idiomas antes de tomar una decisión final. Una segunda lengua, por tanto, podría ayudar a simplificar las pequeñas y grandes decisiones en la vida, ya que llegamos a ser más abiertos de mente y tomar más riesgos.

5. Aprender un idioma te hace parecer sexy

Las agencias matrimoniales británicas han descubierto que tener acento es sexy. Así que si quieres impresionar al chico extranjero intenta hablar su idioma sin avergonzarte de tu acento. Para muchas personas, un acento extranjero es atractivo y por lo tanto hace que alguien sea especial. Si no me crees lee por ti mismo!

6. Encuentra nuevos amigos

Al asistir a un curso de idiomas se conoce a un montón de gente nueva con la que incluso podrías terminar forjando una buena amistad. En los cursos de idiomas en el extranjero se reúnen estudiantes de todo el mundo y a menudo esas amistades se mantienen incluso después de la vuelta a casa, se visitan unos a otros en sus países de origen o mantienen el contacto a través de las redes sociales. Tus nuevas habilidades lingüísticas también te ayudarán a comunicarte mejor con la gente de otras culturas, lo que te permitirá establecer grandes amistades y aprender mucho unos de otros.

7. Vivir, trabajar o estudiar en el extranjero

Un nuevo idioma puede permitirte vivir, trabajar o estudiar en otros países. Especialmente para los más aventureros, esta es la oportunidad perfecta. ¿Ha soñado alguna vez en vivir en una hermosa isla entre los mares del sur? ¿O te gustaría ser aceptado en una universidad americana? Aprender un idioma puede abrirte las puertas a estos destinos. Quizás tengas suerte y encuentres su trabajo ideal o la pareja de tu vida mientras viajas por el extranjero.

8. Da un impulso a tu carrera

Hoy día es casi inevitable hablar al menos dos idiomas si quieres encontrar un buen trabajo. Los candidatos con amplios conocimientos de idiomas son demandados en todas las empresas. Nuestro mundo se está volviendo cada vez más globalizado y las grandes empresas operan a nivel internacional, es por eso que esperan que sus empleados sean capaces de comunicarse con personas de todo el mundo. Una encuesta entre compañías británicas ha demostrado que los empleados con muy buen dominio de otro idioma a menudo reciben un salario más alto que aquellos que no tienen estas habilidades. Curiosamente, esta fue la misma fuente que afirma que los idiomas extranjeros te hacen sexy. Éxito en los negocios y el amor ¿Qué más se puede pedir?

9. Experimenta nuevas culturas

El aprendizaje de una lengua extranjera no se centra sólo en la memorización de vocabulario y el saberse correctamente la gramática, sino que también conlleva aprender sobre la cultura del país en el que se utiliza el idioma. Es necesario saber sobre la vida cotidiana de la gente del lugar, sus tradiciones y su forma de pensar. Un nuevo lenguaje puede ampliar tus horizontes enormemente.

10. Te abrirá la mente

Un nuevo idioma ayuda a entender a otras personas y ver el mundo con otros ojos. Todos los seres humanos son moldeados por la cultura en la que viven y se comportan en consecuencia. Posiblemente examinar tu comportamiento y compararlo con otros podría hacer que te preguntes si el pensamiento y las acciones en tu país de origen son realmente lo mejor, así te volverás más tolerante y abierto hacia los demás”.

FLEXIONES DE BRAZOS. Una vez que termino con el curso de idiomas, me levanto de mi silla para mover un poco el cuerpo. Es bueno hacer esto cada 45 minutos o cada 60 minutos, para que el cuerpo no se entumezca y para contrarrestar el sedentarismo causado por el trabajo frente a la PC. Así, hago 120 flexiones de brazos, divididas en dos series de 60 repeticiones cada una, con un pequeño descanso entre series. Esto pone en funcionamiento mis músculos y despierta nuevamente a mi cuerpo que ya se comenzaba a acostumar a estar sentado. Hacer estos ejercicios físicos, no me lleva más de 10 minutos.

DESAYUNO – RECESO. Luego de las flexiones, me tomo mis primeros 30 minutos de receso en los que aprovecho para tomar mi desayuno. Ya para entonces transcurrieron unas dos horas desde que me desperté. Así, me hago unas cuatro galletas de arroz con mermelada y huevos revueltos junto con un té verde o té negro. Mientras veo algún video motivacional o puedo ponerme al tanto de las noticias diarias.

LECTURA. Una vez terminado el desayuno y el receso de 30 minutos, hago mi última rutina “pre-laboral” de la mañana: leo un libro durante unos 30 a 45 minutos. La premisa es elegir un libro y leerlo todos los días hasta terminarlo. No puedo pasar a otro libro hasta tanto no termine el libro que elegí.

Hago esto, porque durante muchos años tomaba libros de mi biblioteca y los iba leyendo sin ningún objetivo en mente ni ningún tipo de orden o disciplina para hacerlo. Simplemente lo ponía en mi maletín de trabajo y allí quedaba por varios días. A veces leía un poco, otras veces no. La realidad es que de este modo leía muy poco y prácticamente no terminaba ningún libro, dejándolos a medio leer. Luego me entusiasmaba otro libro y comenzaba a leerlo, sucediéndome exactamente lo mismo, y así sucesivamente.

Debido a esto, es que hace unos diez meses tomé la decisión de llevar adelante el sistema que mencioné en el primer párrafo. Como consecuencia de esto, a la fecha de hoy, 19 de octubre de 2020, ya leí unos 13 libros en lo que va de este año. Menuda diferencia, y solamente leyendo entre 30 y 45 minutos al día.

CONCLUSIÓN

Estos son entonces para mí, los beneficios más importantes que tiene madrugar antes de que salga el sol, y las rutinas personales que yo realizo día a día entre las 5 am y las 8 am. de manera previa a comenzar con mis labores profesionales.

De este modo, para el momento en que la gran mayoría de las personas se está despertando (entre las 7 am y las 8 am), yo ya llevé a cabo muchas actividades de gran importancia para el

propio desarrollo personal, como reflexionar sobre las metas y los valores propios, estudiar idiomas, leer y hacer ejercicio.

Estas (aparentemente) pequeñas e inocentes acciones diarias, son las que me sirven actualmente de base para poder tener en general, un muy buen día en todos los sentidos.

¿Cómo sé que esto es así? Muy simple: Los pocos días que no cumplo con estos rituales, mi energía baja, mi estado de ánimo empeora y mi orden y disciplina comienzan a debilitarse. Y créeme, esto me resulta por demás, evidente.

Es por esto que busco por todos los medios posibles cumplir con mis rutinas y rituales mañaneros; porque son la base que sustenta mi desarrollo personal. Y es por esto mismo que te recomiendo encarecidamente que definas tus propias rutinas y rituales mañaneros, para que puedas experimentar en carne propia, los fabulosos beneficios que conllevan.

Espero que hayas disfrutado de este reporte, y sobre todo, espero que te permitas aplicar los principios y estrategias que aquí compartí contigo ya que, puedo dar fe que cambiarán tu vida para mejor.

Federico Medina

<https://federicomedia.com>

Instagram: @fedemedinawellness

Facebook: Fede Medina Wellness

YouTube: Fede Medina Wellness