

LECCIÓN #2: “REORGANIZAR”

Para poder reorganizar tu agenda (tu tiempo), resulta fundamental establecer primero las PRIORIDADES en tu vida, y para eso en primer lugar hay que ver cuáles son tus prioridades HOY, y sobre todo, ver qué actividades ocupan tu tiempo.

Asimismo, deberás determinar en qué lugar de prioridades quieres poner a tu salud y tu cuerpo, sobre todo teniendo en cuenta que sin una buena salud, todo lo demás en esta vida pierde sentido.

Si eres completamente honesto al contestar estas preguntas, seguramente podrás determinar qué actividades ocupan más tiempo del necesario y cuáles ocupan menos del que deberían, de acuerdo a tus prioridades.

Por eso, la primer actividad que te propongo que hagas ahora es determinar el orden de tus prioridades en tu vida, de la más importante a la menos importante.

Una vez hayas establecido tus prioridades, contesta todas las preguntas con HONESTIDAD BRUTAL. No te juzgues ni te culpes, simplemente contesta honestamente ya que de ese modo podrás tener una base para trabajar. El auto engaño no te ayudará.

MIS PRIORIDADES EN LA VIDA SON...

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.-
- 7.-
- 8.-

Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

9.-

10.

PREGUNTAS LECCIÓN #2

1.- Cómo calificas tu alimentación del 1 al 10, siendo 1 muy mala y 10 excelente? ARGUMENTA Y DESCRIBE.

2.- Cuáles son tus horarios de comidas? Cuántas veces al día comes? Comes entre comidas? Qué comes? Tomas alcohol o gaseosa? DETALLA

3.- Como comes, rápido o lento? Cuánto te lleva desayunar, almorzar o cenar? DETALLA

4.- Cuando comes, en qué pones tu atención? Haces otras cosas mientras comes? DESARROLLA

5.- Bebes alcohol? Cuántas veces al día o a la semana? DETALLA

6.- Fumas? Cuántos cigarrillos por día o semana? DETALLA.

Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

Si le dieras prioridad a tu salud, qué cosas cambiarías de tu alimentación? De tus rutinas alimenticias? De tu manera de comer? DETALLA

Tu Actividad Física

1.- Entrenas? Qué entrenas? Cuántas veces por semana/mes entrenas? Cuánto dura el entrenamiento?

2.- Haces algún deporte? Con qué regularidad? Cómo responde tu cuerpo cuando haces deporte? Te fatigas? Te lesionas?

Si le dieras prioridad a tu salud y a tu cuerpo, qué cosas cambiarías de tu actividad física? De tus rutinas de sedentarismo? De tu manera de hacer o no hacer deporte? Cómo organizarías la semana? Qué días y horas podrías entrenar y hacer deporte? DETALLA

Tu Estilo de Vida

1.- Llevas una vida cotidiana activa? Te mueves mucho durante el día (caminar, subir escaleras, andar en bicicleta, etc.)?

2.- Estás mucho tiempo sentado o recostado diariamente? Cuánto caminas por día? Te cuesta moverte? Te da pereza moverte de un lado a otro?

3.- Tienes sexo regularmente? Cada cuánto? Crees que rindes bien o podrías rendir mejor? Te fatigas seguido al tener sexo?

Si le dieras prioridad a tu salud y a tu cuerpo, qué cosas cambiarías de la actualidad para evitar el sedentarismo y la inactividad? DESARROLLA

Descanso, Estrés y Energía

1.- Qué espacio y prioridad le das al descanso en tu vida?

Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

2.- Cuántas horas duermes por noche? Duermes bien, con sueño profundo? Cómo despiertas, con energía recuperada o cansado? DESARROLLA

3.- A qué hora te duermes? Siempre a la misma hora o varias? Tienes rutinas para dormir? Ves televisión o usas dispositivos electrónicos antes de dormir? Tomas pastillas para dormir? DETALLA

4.- Cuánto tiempo antes de dormir haces la cena? Te sientes lleno al ir a dormir?

5.- A qué hora te despiertas? Te despiertas con tiempo o a las apuradas? Tienes rutinas al despertarte? DETALLA

6.- Tienes estrés? Qué te estresa? Cómo manejas el estrés?

7.- Tienes ansiedad y preocupaciones? Te sientes culpable por temas del pasado?

Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

8.- Cómo es tu energía en general durante el día? Cómo es al despertarte? Cómo es al mediodía? Cómo llegas a la noche?

9.- Cómo es tu descanso en la noche? Duermes profundo? Te desvelas? A qué hora te duermes usualmente? Tomas pastillas para dormir?

10.- Cómo te sientes cuando pierdes energía? Tu humor cambia? Te sientes desganado, desmotivado?

Si le dieras prioridad a tu salud y a tu cuerpo, cómo organizarías tu descanso en tus días y tu semana? Cómo en tu fin de semana? Cómo establecerías tu descanso en tu jornada laboral? Cuánto tiempo podrías destinar a la meditación? DESARROLLA.
