

Rutina de mañana simple

Nivel: principiante

Para los primeros 30 días

☐ Bebe agua

20 min



☐ Abre la ventana / enciende luces

☐ Clase en vídeo mientras tomas apuntes (10')

☐ Escribe cómo lo vas a implementar en el día (5')

☐ Leer Mañanas Milagrosas (5')



Hora a la que ibas a la cama por la noche normalmente:

Hora a la que te vas a dormir a partir de hoy, 20 min antes

Hora a la que te levantarás por la mañana, 20 min antes
