



Toolbox Talks

¿Cómo Actualizar Su Rutina Matutina?

Un buen comienzo para un día productivo y exitoso depende de sus hábitos y rituales matutinos. Aquí le mostramos cómo hacer que su rutina matutina sea saludable, inspiradora y lo mejor de todo, fácil usando desencadenantes y encadenamiento de hábitos para comenzar un día increíble.

Pregúntese: Cuando abre los ojos por la mañana, ¿qué suele hacer en los primeros minutos? ¿Vuelve a dormirse, corre el teléfono y salta de la cama porque ya se le hizo tarde? (probablemente empieza cada día con al menos una de estas cosas) ir al baño, cepillarse los dientes, lavarse la cara, ducharse, vestirse. (¿Incluso, ¿mezcla el orden? (probablemente no muy a menudo. * normalmente está en piloto automático.

Desencadenantes y encadenamiento de hábitos

Cada uno de estos hábitos de hace mucho tiempo es un disparador que indica el siguiente comportamiento. Un disparador le dice a su cerebro que automáticamente comience la siguiente cosa en su ritual.. Usando el poder de un hábito establecido d

Preguntas frecuentes:

¿Cómo no me desanimo de perder días en mi rutina?
+ Los contratiempos no tienen por qué ser todos negativos- A veces un pequeño contratiempo puede motivarnos a esforzarnos más por nuestros logros.

Preguntas de discusión:

- ¿Cuál es un cambio que desea incorporar en su rutina matutina?
- ¿Cómo se mantendrá responsable de estos cambios?