

Cliente Carolina Zuleta | WhatsApp Audio 2020-06-25 at 4.55.12 PM [00:07:05]

[00:00:00] [Carolina Zuleta]: Hola y bienvenidos a *“Crea Una Vida Extraordinaria”*. Soy Carolina Zuleta y hoy quiero que hablemos de por qué es tan importante tener una rutina en la mañana y cómo crearla.

[Música]

[00:00:00] [Carolina Zuleta]: Una vez una amiga mía fue a un evento de crecimiento personal y llegó y me dijo: *“Caro, me dijeron que lo más importante que tenía que hacer era levantarme una hora más temprano de la hora que me levanto y tener una rutina donde practico qué es lo que quiero crear en mi vida”* y ella me contó con tanta ilusión que le dije: *“yo lo hago contigo”* y por 90 días, todos los días nos levantamos a las cinco de la mañana, meditamos, hicimos ejercicio de agradecimiento y bueno un montón de otras cosas y yo me di cuenta que durante esos 90 días, los resultados de mi vida fueron exponenciales y algo se quedó grabado en mí. Esos 90 días me confirmaron algo que yo ya sabía hace mucho tiempo y es que como empezamos el día, determina cómo pasamos el resto del día. Y es por eso que desde ese momento para mí se ha hecho fundamental tener una rutina en la mañana. En especial quiero hablarles a las que somos mamás: cuando Maya nació, yo no tenía una rutina en la mañana y me despertaba era su llanto o ella diciendo: *“¡mami, mami!”* y desde ese momento, mi día empezaba caóticamente, porque ya saben, con un niño chiquito uno empieza a atender a sus necesidades y se olvida de uno mismo. Así que si tú eres una mamá, te recomiendo especialmente a ti, que busques la manera de crear una rutina en la mañana.

[Música]

[00:01:51] [Carolina Zuleta]: Lo que hacemos en la rutina de la mañana, es organizar nuestra mente para vivir un día a consciencia y que sea el día que queremos. Hay tres prácticas que yo recomiendo incluir en la rutina de la mañana y estas prácticas no toman mucho tiempo, con 15 a 20 minutos que te tomes sólo para ti, vas a ver una diferencia muy grande.

[Música]

[00:02:15] [Carolina Zuleta]: La primera práctica es la gratitud y yo recomiendo que escribas de 5 a 10 cosas por las que te sientas agradecida y en el momento que las estés escribiendo, te conectes con la gratitud que sientes en tu corazón. La gratitud lo que hace es que nos reconecta con el sentimiento de apreciación, de enfocarnos en lo positivo y cuando tenemos una práctica de gratitud todos los días, lo que hacemos es que durante el día tenemos que estar buscando qué es lo que voy a escribir en mi

cuaderno mañana cuando me despierte y eso hace que nuestra atención se reoriente a las cosas chéveres, lindas, especiales que están pasando en nuestra vida. Entonces, la primera práctica que recomiendo que hagas todas las mañanas, es una práctica de gratitud.

[Música]

[00:03:01] [Carolina Zuleta]: La segunda práctica es enfocarte en tus pensamientos. Si me han oído hablar en todos estos vídeos, un tema que es recurrente es que nuestros pensamientos es de donde empezamos a crear nuestra vida y hay varias maneras en las que yo trabajo en mis pensamientos todas las mañanas. Una de esas maneras es como limpiando mi mente, me siento y escribo todo lo que se me está cruzando por la mente: lo bueno, lo bonito, lo feo para yo poder saber qué es lo que está programando mi cerebro, qué es lo que está dictando lo que yo estoy haciendo a través del día. Entonces, escribo sin pensarlo, simplemente todo lo que se me ocurra y después tomo un paso atrás y vuelvo y leo y así me doy cuenta qué es lo que está pasando dentro de mí. La otra manera en la que trabajo en mis pensamientos, es que miro mis metas y pienso: *“¿qué es lo que yo tengo que creer para poder llegar a esas metas?”*; si yo quiero ser una coach que tiene un impacto en muchísimas mujeres, ¿qué es lo que tengo que creer sobre mí misma? Por ejemplo, tengo que creer que hay muchas mujeres que quieren escuchar este contenido, que quieren este contenido para sus vidas para mejorar sus vidas y que este contenido que yo tengo para ofrecer, sí hace la diferencia. Si yo no creo eso, entonces no estaría haciendo estos vídeos. Entonces una de las cosas que hago es escribir esas creencias, la pregunta es: para tú lograr tus sueños, ¿en qué tienes que creer? Y todas las mañanas te invito a que escribas cuáles son esas creencias, así se repitan todos los días, pero es una manera de reorganizar tu mente, en creer en que eres la mujer o que puedes hacer lo que tú quieres hacer.

[Música]

[00:04:46] [Carolina Zuleta]: La tercera práctica que te recomiendo que hagas es que todos los días escribas tus metas o tus sueños, esto es algo que aprendí de una mujer que admiro mucho que se llama Rachel Hollis, ella vende un diario que se llama *“The Start Today Journal”*, donde básicamente la práctica es que tú coges tu visión de tu vida, la divides en diez sueños y todos los días escribes esos sueños. Yo lo hago todos los días de mi vida, escribo cuáles son los diez sueños más importantes, porque eso lo que hace es que me acuerda hacia dónde voy, éste es el compás que me guía y me dice: *“Caro, una de tus metas es ser una mamá presente”*, porque es una de las que escribo todos los días, entonces así cuando arranca el día, ya sé que hoy estoy trabajando y estoy siendo la mamá presente que yo quiero ser, la que me da la satisfacción real. Así

que ahí está, te invito a que crees una rutina matutina, no tiene que ser una cosa muy larga pueden ser 10 minutos, 15 minutos, pero haz algo para que reorientes tu mentalidad en tener un día ganador. Incluye algo de gratitud, incluye algo que sea de revisar tus pensamientos e incluye algo sobre tus sueños y tus metas. Y ahora quiero saber de ti: ¿cómo empiezas el día? Y esa manera en la que empiezas el día, ¿cómo afecta al resto del día? Compárteme aquí en los comentarios.

[Música]

[00:06:11] *[Carolina Zuleta]*: Como me siento tan apasionada por esto de la rutina, porque de verdad creo que hace una diferencia muy grande, decidí crear un regalito especial para ti. En el enlace aquí abajo, te dejé una guía que puedes descargar y puedes utilizar cada mañana para empezar a crear tu rutina matutina.

[Música]

[00:06:34] *[Carolina Zuleta]*: También quiero invitarte a nuestra Comunidad de Mujeres Extraordinarias, donde semana a semana estamos trabajando por crecer como seres humanos y alcanzar nuestros sueños. Así que ve ya mismo a www.carolinazuleta.com y suscríbete a mi comunidad. Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **FIN**

--FIN DEL AUDIO--

EDICIÓN DEL AUDIO N° 2:

[00:06:11] *[Carolina Zuleta]*: Esta semana estamos hablando de un tema que me encanta, que es crear una rutina en la mañana para tener un día extraordinario y decidí crearles un regalito. Si van en este momento a mi perfil, pueden descargar una guía que pueden utilizar todos los días para crear una rutina matutina que les permita tener el mejor día de todos.

[00:06:36] *[Carolina Zuleta]*: También quiero invitarte a nuestra Comunidad de Mujeres Extraordinarias, donde semana a semana estamos trabajando por crecer como seres humanos y alcanzar nuestros sueños. Así que ve ya mismo a www.carolinazuleta.com y suscríbete a mi comunidad. Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **FIN**

--FIN DE TODOS LOS AUDIOS--