

## INICIAR TU DÍA CON LA RUTINA PERFECTA/ EPISODIO 002



¡Bienvenidos! En este PDF encontrarán la transcripción del episodio. Cada párrafo tiene indicado el tiempo del audio para que puedan encontrar fácilmente dónde van. También encontrarán palabras claves que les ayudarán a entender el episodio. Al final del documento hay una serie de preguntas que pueden responder y si quieren pueden compartir sus respuestas en el video en YouTube, o pueden enviarlas a [tofutattoosandtalk@gmail.com](mailto:tofutattoosandtalk@gmail.com)

Si quieren, pueden grabar sus respuestas usando Vocaroo o SoundCloud y enviarlas a este mismo correo. ¡No olviden que cada lunes encontrarán un nuevo episodio!

Welcome! In this PDF you will find the transcription of the episode. Each paragraph has indicated the time on the audio so you can find easily where you are. Also, you will find key words that are going to help you understanding the episode. At the end of this file, there are a couple of questions that you can answer and share on YouTube or you can send them to [tofutattoosandtalk@gmail.com](mailto:tofutattoosandtalk@gmail.com)

If you want you can record these answers on Vocaroo or SoundCloud and send them to the same email. Don't forget, there is a new episode available each Monday!

### PALABRAS CLAVES/ KEY WORDS:

\**Un montón de...* (*A bunch of*): “Un montón de cosas” es equivalente a “A bunch of things”. Y puedes usarlo en diferentes contextos: un montón de personas, tengo un montón de ideas, hay un montón de objetos, ella tiene un montón de trabajo.

\**Éxito* (*success*)

\*El corre corre del día: Se refiere al trajín del día, el ajetreo. En inglés se podría entender como el “*hustle and bustle*”

\* *Aprovechar* (*seize/ take advantage*): Cuando decimos aprovechar el tiempo, o aprovechar el día, nos referimos a “*seize the time*”.

\* *Funcionar*: Cuando en inglés decimos “that something works”. Esto funciona.

\**Consejos*: (*Advice*)

\**Tender la cama*: (*Make your bed*).

\**Cursi*: (*corny*)

## TRANSCRIPCIÓN/TRANSCRIPTION

En libros, en revistas, en internet podemos encontrar un montón de consejos de cómo tener la rutina de mañana perfecta, muchos aseguran que esta es una de las claves del éxito y tenemos una fijación con eso. Podemos encontrar muchísimos videos en internet que nos hablan de este tema. Este es nuestro tema para el episodio de hoy ¿Existe una rutina perfecta para el éxito? Les habla Dani Alfonso y les doy la bienvenida a Tofu, Tattoos & Talk.

0:35

Bienvenidos al segundo episodio de este podcast, muchísimas gracias por estar acá escuchando o si están en YouTube viendo este video, y bueno este tema de la rutina para mi es muy interesante porque yo sí creo que la rutina en la mañana afecta todo el desempeño de nuestro día y bueno, nosotros hablamos de rutina en la mañana porque usualmente nos despertamos a cierta hora de la mañana, pero yo creo que esto aplica para las personas que tienen horarios diferentes y puede que empiecen su día un poco más tarde o lo empiecen en la tarde dependiendo del horario que tienen en su trabajo y del estilo de vida que llevan.

1:17

Entonces cuando yo creo que hablo de la rutina perfecta en la mañana, en este caso me refiero como a las primeras horas de cuando nos despertamos independientemente de a qué hora lo hacemos. Claro está que vamos a ver que muchas de las personas que tienen mucho éxito, hablan de despertarse muy muy temprano en la mañana, hay personas que tienen una rutina a las 3, 4 de la mañana 5, que para muchas otras personas es una hora que es imposible de lograr. Entonces bueno, para empezar yo creo que es importante una rutina en la mañana, porque es el momento que podemos aprovechar para nosotros mismos antes de que empiece el corre corre natural del día que es lo que siempre pasa entonces, por ejemplo hablo desde mi experiencia, para mí la mañana es un momento especial porque, bueno, yo me despierto muy muy temprano, porque yo empiezo a dar clases muy temprano entonces es el momento que tengo para mí, entonces no hay nadie despierto, está el silencio y en realidad cuando pospongo lo que me gusta hacer en la mañana tengo el problema de que luego empieza a pasar el día y hay que hacer cosas y es inevitable eh, como no perderse en el flow de cada día.

2:34

Entonces para mi es un tiempo muy valioso y creo que muchas de las personas que dicen que una rutina en la mañana es importante es porque es un tiempo que podemos aprovechar para nosotros sin la distracción de las otras cosas. Lo segundo, yo también creo que una buena rutina o de cómo empezamos nuestro día afecta sin duda alguna nuestro desempeño, si, afecta nuestro trabajo. Si nos levantamos con el pie izquierdo pues definitivamente a veces todo nuestro día empieza a pasar de una forma terrible y nos empiezan a pasar cosas y no es algo divertido. Pero cuando empezamos el día muy felices, empezamos con un propósito y empezamos con una buena actitud, probablemente tengamos un buen día. Entonces, yo sí creo que, por eso, por eso me gusta mucho el tema de la rutina en la mañana. Si, de tener como una serie de cosas que haces que son especiales para ti, que son importantes para ti para tu bienestar y que son en definitiva algo que trae bienestar y equilibrio a tu vida diaria.

3:45

A mí me ha gustado mucho estudiar este tema porque también soy muy nerd en el tema de desarrollo personal y me gusta mucho buscar formas en las que puedo ser más productiva y puedo hacer más cosas, en mi caso tengo un montón de pasiones y creo que esta es una de las razones por las cuales el tema de productividad y de poder hacer todo lo que quiero hacer para mí es muy importante. El problema es cuando tu empiezas a estudiar estas rutinas de las personas exitosas, de que es lo que hacen y bueno luego tu empiezas a comparar con las rutinas de las personas más exitosas del mundo y comparas con la tuya y te das cuenta que en realidad no estás haciendo lo que hacen las personas exitosas en el mundo, entonces todo lo que ellos hacen es tal vez lo que yo no estoy haciendo y empieza un punto de comparación que yo creo que desde ahí ya empezamos mal porque esas personas obviamente tienen una vida diaria diferente, unos compromisos diferentes y nos venden la idea de que si replicamos exactamente lo que hacen otras personas eso va a dar como resultado algo exitoso para nuestras vidas, pero resulta que, sin duda alguna son personas que son totalmente diferentes, tienen una vida totalmente diferente y entonces la idea de la rutina perfecta empieza a desmoronarse porque sin duda alguna mi vida no es igual a las personas que tienen mucho éxito.

5:18

Además, el hecho de que sean exitosas de acuerdo a la sociedad, por ejemplo, que tengan una empresa muy grande, que sean millonarias, que sean famosas no significa que sean felices y es algo que no sabemos porque es algo que es muy personal para ellos. Entonces replicar esas cosas que nos venden como LA FORMA de hacer las cosas y esta es la forma en que puedes lograrlo, pues es muy relativo porque depende de cuál es tu definición del éxito, cuál es la definición de lo que es felicidad para ti, entonces empezando por ahí se nos cae la idea de la rutina perfecta. De si yo modelo algo que está haciendo alguien quien es exitoso, entonces también me va a pasar a mí.

6:07

Ahora, yo sí creo que modelar ciertas cosas ayuda, es decir, cuando tú sabes que algo funcionó para una persona y está comprobado, tú dices: bueno, tiene sentido que yo lo pruebe pero yo creo que ahí es donde tenemos que empezar a pensar en ajustar, si, en experimentar, entonces yo pruebo que funciona para mí y si me funciona y si trae valor para mí y me ayuda y me hace sentir muy bien, pues entonces son cosas que tomo y si no pues simplemente las deshecho, pero creo que es cuando empezamos a ver como las prioridades. Pero entonces en este proceso de tener la rutina perfecta que en realidad es como la rutina perfecta para ti, no la rutina perfecta del éxito se trata de experimentar, modelar cosas, creo que esto es un tema que Tony Robbins menciona mucho, que tú puedes modelar cosas y hacer cosas que hacen personas que les han funcionado para que funcionen en tu vida, sin tener que pensar que va a ser igual para ti porque cada persona es diferente, cada persona tiene objetivos diferentes, tiene opiniones diferentes sobre bienestar, sobre felicidad entonces yo creo que es bueno ir tomando elementos de esas rutinas y adaptarlas a la vida diaria.

7:35

Ahora bien, hay una serie de elementos que siempre se repiten en estos videos y en estos consejos que yo creo que se repiten, se repiten por algo, entonces hay que tener en cuenta que siempre nos dicen come bien, hidrátate, la actividad física, tener un momento de mindfulness o reflexión o meditación, hay personas que dicen; tiende tu cama en la mañana porque va a ser el primer objetivo que lograste y digamos los objetivos grandes están hechos de esas cosas sencillas, entonces muchos dicen que si empiezas tu día tendiendo la cama pues va a ser como el primer objetivo que logras y va a empezar a ayudarte a terminar las cosas.

8:26

Independientemente de la elección que cada persona hace para empezar su día yo creo que si hay elementos claves que se pueden tener en cuenta, entonces uno de ellos es empezar el día de una forma proactiva, tu empiezas el día haciendo cosas por ti o cosas, si, que disfrutes, yo creo que eso cambia totalmente la mentalidad de tu día. Otra yo creo que es la nutrición y la hidratación, entonces, por ejemplo, si, un vaso de agua siempre te hace sentir mejor. Por ejemplo, en mi caso cuando doy clases en la mañana yo siento un cambio diferente en mi cuerpo si tomo un vaso con agua a cuando no lo tomo. Entonces son cosas pequeñas y hábitos pequeños que uno puede ir incluyendo en los que sientes un cambio y puede que te ayuden.

9:20

La actividad física también es algo importante, no solo para lucir bien sino para poder hacer todas las actividades del día, poder disfrutar tu cuerpo en los diferentes momentos de tu día y yo creo que también es importante un momento de reflexión e intención, entonces cuando tu día tiene un propósito y cuando tienes una intención positiva pues yo creo que el día también cambia y con esto por ejemplo, para muchos la meditación no funciona, yo he estado intentado un poco meditar y para mí ha sido difícil durante mi vida, es algo que siempre he querido hacer. Entonces, por ejemplo, en la universidad yo entré a un curso de yoga, como una de las materias de la universidad y al final de la clase siempre meditábamos y lo que me pasaba a mí era que, en la meditación, pues en esa época yo andaba en realidad tan cansada todo el tiempo, que me quedaba dormida al final en la meditación, y el profesor era muy malo porque cuando yo despertaba, ya todos los otros estudiantes se habían ido y el profesor nunca me despertaba a mí. Entonces yo a veces me despertaba media hora después de que terminaba la clase y era la única acostada aún “meditando” porque me quedaba dormida.

10:38

Entonces es algo que he venido trabajando desde hace mucho tiempo y digamos que ahora por pequeños momentos puedo sentir esa conexión y esa tranquilidad, pero yo entiendo porque mucha gente dice que no es algo que es para todos, estar 10 minutos, media hora en un solo sitio sin pensar nada. Yo sé que es algo difícil, pero esta dificultad, lo que trae es, son muchos beneficios y en realidad es algo que puede ayudarte a desarrollar otro tipo de habilidades. Ahora, cuando la meditación no es lo tuyo, hay otras formas, entonces hay gente que le gusta escribir sus afirmaciones, y así sea cursi para muchas otras personas, si tú te sientes bien haciéndolo y te da sentido, pues hazlo o y si te gusta tener pensamientos positivos, hay muchas personas que en la

mañana agradecen, tres cosas, agradecer tres cosas por las que te sientes feliz, agradecer a tres personas, entonces son cosas que definitivamente cambian nuestro enfoque hacia la vida y son pequeñas acciones. No estamos hablando de cosas imposibles; tomarse un vaso con agua, empezar el día con agradecimiento, si te gusta meditar, meditar, y tener un tiempo para ti. Un tiempo de silencio en este mundo ruidoso, en este mundo lleno de actividad, de redes sociales, de algo que no para. Y parar un momento, en realidad te trae una conexión contigo mismo que muchas veces perdemos.

12:26

Hay otra cosa importante con el tema de las rutinas que note cuando preparaba este episodio, es que la rutina depende también del momento en el que te encuentras de tu vida. Entonces si estás viajando, tu rutina en la mañana no va a ser la misma que cuando estás viviendo en tu casa o cuando estás haciendo un proyecto, probablemente cambie. Entonces la idea de una rutina perfecta, en realidad es muy difícil. Cuando yo intenté tener una rutina, en realidad eso generaba frustración porque cuando no la cumplía era terrible, era... no estoy haciendo lo que tengo que hacer y lo que genera esto es frustración. Pero cuando bueno, tienes tu rutina y la puedes hacer la haces, pero si hay días en que tienes que modificar y te das el permiso de modificarla y te sientes bien al respecto pues no es esa obligación y luego yo pensaba, bueno finalmente no somos robots que van a hacer una rutina perfecta aunque a veces en ese entonces yo decía, me gustaría poder cumplir mi rutina porque cuando la cumplo me rinde todo, pero hay cosas que se interponen, hay momentos en que cambia, tienes diferentes proyectos, entonces, definitivamente yo creo que es algo que podemos adaptar. Entonces yo creo que lo importante es estar muy conscientes del momento en el que estamos, prestar atención a nuestro cuerpo, tener momentos de silencio, y podernos conectar.

13:54

Cuando nos conectamos como con eso, yo creo que el tema de la rutina se vuelve un poco más relajado, entonces en este momento que yo siento en vida que es un poco más relajado el tema, en realidad puedo cumplir más con mi rutina y cuando tu empiezas a hacer esa rutina y ves los resultados es un ciclo de inspiración, porque muchos esperamos, como que la inspiración llegue para poder hacer las cosas, entonces quiero, no sé, bajar de peso, quiero que me llegue la inspiración para poder hacer ejercicio, pero resulta que si no haces ejercicio y no ves resultados no hay inspiración, cuando tú haces el ejercicio, ves los resultados, esa es la inspiración para seguir haciéndole. Y son los resultados los que en realidad traen la inspiración.

14:37

Como conclusiones yo creo que la conclusión es que no hay una rutina perfecta, no hay una rutina para el éxito, hay una serie de cosas que puedes hacer para mejorar tu vida, para sentirte mejor, la única forma de hacerlo es probar, entonces yo creo que la tarea de nosotros, de nuevo esta en probar, en experimentar, en ver que es lo que mejor nos queda en cada momento de nuestras vidas y eso simplemente al final se trata de escuchar a nuestro cuerpo, de ser gentiles con nosotros mismos. Porque a veces somos nuestros peores críticos, entonces como les decían en mi caso, a veces era muy difícil porque me sentía mal cuando no lograba mi como mi rutina y lo que me proponía, pero con el tiempo te das cuenta que también ser flexibles hace parte del aprendizaje y hace parte de disfrutar también este tipo de cosas que te traen beneficios. Estar abierto, estar

abierto a muchas cosas y ser tú mismo en cada una de esas actividades, ya sea, por ejemplo, con la meditación, con afirmaciones, con esas cosas. Descubrir tu estilo, descubrir que es lo que te llena y hacerlo porque la única forma de alcanzar las cosas, de hacer las cosas, de lograr tus objetivos es la constancia de hacer las cosas, de tomarte el tiempo y siempre de aprender.

16:16

Espero que les haya gustado este episodio, para participar y como les decía para crear este espacio de aprendizaje, si tienen tiempo y si pueden escribir cuál es su rutina, cuáles han sido sus frustraciones, qué consideran que les ha ayudado al éxito, cuáles son las partes más difíciles de crear una buena rutina, si la tienen, porque puede que digan que eso en realidad no me interesa, por qué no les interesa y que puedan practicar escribiendo sus opiniones. También pueden enviarme los audios al correo y la idea es que puedan practicar contándome de su experiencia con este tema en particular.

17:01

Si quieren apoyar este podcast pueden comentarles a sus amigos, compartirlo, dale like, suscribirse, ya que esta es la mejor forma de apoyar a los creadores de contenido. Gracias por escuchar este podcast o gracias por verlo y los espero en el próximo episodio, les habla Dani Alfonso y les mando un abrazo muy grande a todos.

#### **PREGUNTAS/ QUESTIONS:**

1. ¿Tienes una rutina o ritual para tus mañanas?, ¿cómo es tu rutina en la mañana?
2. ¿Qué rutina o hábito te han generado frustración?
3. ¿Qué hábito te ayuda cada día a tener un mejor ánimo o mayor productividad?
4. ¿Es fácil para ti despertarte temprano?
5. ¿Tu rutina ha cambiado mucho durante la pandemia? y ¿Cómo separas los espacios de trabajo y vida personal trabajando en casa?