



Cómo crear una rutina matutina realista (no la de las redes sociales)

Olvídate de la rutina matutina de 5 AM con diez pasos. Esto es cómo construir una que realmente puedas sostener.

- ✓ Copiar la rutina de otra persona casi siempre falla porque no está diseñada para tu vida real.
- ✓ Construir la tuya en tres pasos simples es más sostenible que una lista de diez hábitos.
- ✓ Una rutina matutina realista se sostiene por ser simple, no por ser impresionante.

CÓMO USAR ESTA GUÍA HOY

1. Lee el artículo completo una vez, sin intentar aplicar nada todavía.
2. Elige solo una de las acciones de arriba para probar hoy mismo.
3. Repite mañana a la misma hora, antes de sumar algo más.