MANUAL PRÁCTICO

MAÑANAS CONSCIENTES

☀ *No es un hábito, es una filosofía de vida.*
☀ *No es sacrificio, es alineación.*
☀ *No es una obligación, es un regalo diario para mi ser.*

Cuando despiertas con intención, el mundo se alinea con tu energía.

www.jimenamiranda.com

Introdución

Mañanas Conscientes es una filosofía de vida que propone levantarse a las 5:00 & o 6:00 de la mañana para dedicar la primera hora del día a tu crecimiento personal. Madrugar te brinda un momento de calma sin distracciones, ideal para invertir en ti misma/o antes de que comiencen las obligaciones del día. Quienes adoptan este hábito reportan beneficios como mayor claridad mental, mejor aprovechamiento de la energía, sensación de empoderamiento y una productividad elevada a lo largo del día. Empezar temprano te pone un paso por delante: mientras muchos duermen, tú ya estás construyendo tu futuro.

Ahora bien, no se trata solo de madrugar por madrugar, sino de asumir una **mentalidad de maestría**. La diferencia entre vivir de forma superficial y buscar la maestría personal radica en cómo empleas tu tiempo diario. Una persona superficial suele reaccionar a lo que el día le impone: se deja llevar por las distracciones, las urgencias ajenas y la comodidad, postergando sus metas. En cambio, quien está en busca de maestría toma el control de su rutina: aprovecha esas horas quietas de la mañana para enfocarse en lo que realmente importa, cultivar hábitos positivos y dar pequeños pasos constantes hacia sus objetivos más importantes. Unirte al Club de las 5 AM, o en este caso a Mañanas Conscientes en donde le damos un toque mas flexible para no ponernos en una forma rígida, es decidir ser esa persona comprometida con su propio desarrollo, demostrando disciplina y ganas de superación desde el amanecer.

> *¿Lista para comenzar tu transformación aprovechando el poder de tus mañanas? ¡Vamos a por ello! A continuación encontrarás los hábitos clave de este método y cómo puedes implementarlos en tu día a día.*

Jimena Miranda creadora de
Mañanas Conscientes,

Hábitos clave de MC

El método se basa en establecer una rutina matutina sólida compuesta por hábitos saludables para el cuerpo y la mente. Entre ellos, destacan especialmente el ejercicio físico, meditación y la lectura o escritura, pero todos trabajan en conjunto para impulsar tu bienestar. Estos son los pilares básicos:

- **Levantarse temprano** (5:00 AM o 6AM) – Es el fundamento del Club y MC. Despertar a esta hora te regala tiempo exclusivo para ti antes de que el mundo despierte. Al madrugar, ganas una ventaja: inicias el día con calma, sin prisas ni interrupciones. Este **hábito** requiere **constancia**, pero con los días tu cuerpo se acostumbra y empiezas a disfrutar de ese momento mágico de la madrugada donde todo está en silencio y puedes concentrarte en mejorarte a ti misma/o.

- **Ejercicio matutino** (mover el cuerpo) – Los primeros 20 minutos del día dedícalos a actividad física. Puede ser salir a correr, hacer yoga, estiramientos o una rutina ligera en casa. El ejercicio a primera hora acelera tu metabolismo, despierta tu cuerpo y libera endorfinas que mejoran tu estado de ánimo. Comenzar el día moviéndote te llena de energía y te hace sentir fuerte y motivada. Recuerda: **cuerpo activo, mente despierta.** Mi ventaja en esto es que soy profesora de fitness hace mas de 20 años lo que hace que MC sea activo profesionalmente.

- **Lectura o aprendizaje** – Otro pilar fundamental es nutrir tu mente cada mañana. Destina unos 20 minutos a la lectura de un libro inspirador, un artículo educativo o a escuchar un podcast enriquecedor. La idea es aprender algo nuevo o reforzar conocimientos positivos a diario. Este hábito constante de lectura te ayudará a expandir tu visión del mundo, estimular la creatividad y acercarte poco a poco a la maestría en los temas que te interesan. Así como el ejercicio entrena el cuerpo, la lectura entrena la mente.

- **Reflexión y planificación** – Unos minutos de reflexión al amanecer pueden marcar la diferencia en tu día. Puedes meditar, practicar respiraciones profundas o simplemente escribir tus pensamientos en un diario (journaling). Este momento de introspección te brinda claridad mental, reduce el estrés y te conecta con tus emociones. Junto con ello, realiza una planificación breve del día: define 2 o 3 prioridades o metas para la jornada y anótalas. Tener un plan te dará dirección y propósito desde temprano, evitando que caigas en la improvisación o en la procrastinación. En resumen, reflexiona sobre tus objetivos y organiza tu día para enfocarte en lo importante. En MC aplicamos otros métodos de Robin Sharma como el Sistema de Diseño Semanal, para ir semana a semana organizándonos y trabajando en micro objetivos.

Fórmula 20/20/20: 60min en donde aplicas esta regla práctica para estructurar su hora dorada de la mañana: 20 minutos de ejercicio, 20 minutos de reflexión/meditación (que puede incluir journaling o planificar el día) y 20 minutos de lectura o aprendizaje. Dividir así tu primera hora te asegura atender cuerpo, mente y espíritu cada día de forma equilibrada.

Ejercicios prácticos para implementar el hábito.

A continuación, se proponen algunos ejercicios prácticos que puedes realizar cada mañana para poner en acción los hábitos del Club de las 5 AM & Mañanas Conscientes. Estos ejercicios te ayudarán a aplicar los conceptos aprendidos y convertir la teoría en rutina.

¡Prueba incorporarlos en tu amanecer y siéntete libre de adaptarlos a tu estilo!

Diario (Journaling) – Tener un diario personal es una herramienta poderosa. Cada mañana, toma tu cuaderno y escribe por unos minutos tus pensamientos, ideas o sentimientos. No hay reglas fijas: puedes anotar cómo te sientes al despertar, qué soñaste, qué quieres lograr en el día o lecciones aprendidas recientemente. **Escribir te ayuda a vaciar la mente de preocupaciones**, aclarar tus metas y conocerte mejor. Con el tiempo, podrás releer tu progreso y ver cómo has crecido.

Ejercicio: dedica 5-10 minutos a escribir libremente en tu diario al empezar el día. Verás cómo al plasmar tus ideas te sientes más ligera, enfocada y creativa.

Ideas de preguntas

1. ¿Cómo puedo mejorar mi negocio?
2. ¿Cómo puedo fortalecer mi salud?
3. ¿Cómo puedo ser un mejor líder?

Gratitud – Practicar la gratitud a diario cambia tu perspectiva para mejor. Al despertar (o en tu diario), haz una lista de al menos 3 cosas por las que estés agradecida esa mañana. Pueden ser cosas sencillas (un techo sobre tu cabeza, un amigo que te apoya, tu canción favorita sonando) o logros importantes. Este ejercicio te enfoca en lo positivo y te hace consciente de las bendiciones que ya tienes. Comenzar el día apreciando lo bueno eleva tu ánimo y te llena de energía positiva.

Ejercicio: cada mañana escribe o piensa en tres motivos de gratitud diferentes. Siente la alegría y el agradecimiento genuino por cada uno de ellos antes de continuar tu rutina.

Gratitud: El Antídoto Contra el Miedo

El cerebro humano está programado para enfocarse en lo negativo.
Es un mecanismo de supervivencia que nos hace recordar más las amenazas que las bendiciones.

Tienes un gran día, pero recuerdas solo el momento incómodo. ✓ Recibes 20 elogios y 1 crítica, pero solo piensas en la crítica.

Solución: GRATITUD deliberada. Escribe cada mañana 25 cosas por las que estás agradecido.
Este simple ejercicio fortalece la felicidad y la resiliencia.

Afirmaciones positivas – Las afirmaciones son frases motivadoras que te dices a ti misma para reforzar tu confianza y orientar tu mente hacia el éxito. Consisten en declaraciones en positivo, en tiempo presente, sobre aquello que quieres lograr o la persona que deseas ser. Por ejemplo: **"Soy disciplinada y puedo con este desafío"** o **"Merezco las cosas buenas que me pasan"**. Repetir tus afirmaciones cada mañana (en voz alta frente al espejo o por escrito en tu cuaderno) te ayuda a empezar el día con una mentalidad poderosa.

Ejercicio: elige una o dos afirmaciones que resuenen contigo y repítelas con convicción al empezar tu jornada. Verás cómo poco a poco esas palabras calan en tu subconsciente y refuerzan tu autoestima y determinación.

Las palabras tienen poder. Las afirmaciones reprogramaan tu mente y refuerzan tu identidad.

Ejemplos de afirmaciones poderosas:

✓ "Cada día, en cada aspecto, me vuelvo mejor y mejor."

✓ "Soy fuerte, creativo y lleno de energía positiva."

✓ "Hoy seré productivo y aportaré valor al mundo."

✓ "Soy resiliente y enfrento los desafíos con valentía."

La clave es la repetición diaria.

Planificación del día – Un hábito práctico de MC es diseñar tu día por adelantado. Consiste en invertir unos minutos matutinos en organizar tus tareas y objetivos del día. Puedes usar una agenda, una app o una simple hoja de papel. Anota las 2 o 3 tareas más importantes que quieras lograr hoy (tus prioridades) y bloquea tiempo para ellas. Si tienes clases o trabajo, define también en qué momento trabajarás en tus proyectos personales o estudio adicional. Planificar te dará claridad y control, evitando que el día te suceda sin más.

Ejercicio: antes de las 6 AM, escribe tu lista corta de tareas clave y horarios aproximados. Tenla a la vista durante el día para guiarte. Al finalizar la jornada, te sentirás satisfecha al comprobar que lograste lo que te propusiste desde temprano.

✓ Planificar no es limitar la libertad, es darle dirección a tus sueños.

✓ Cuando no tienes un plan, te conviertes en parte del plan de alguien más. – Jim Rohn

✓ Tus metas necesitan estructura. Sin planificación, son solo buenos deseos.

✓ Planifica con el alma, ejecuta con el corazón.

✓ Una vida sin planificación consciente se convierte en una reacción constante al caos externo.

Estos ejercicios te permitirán aterrizar los principios de Mañanas Conscientes en acciones concretas. Al principio puede costar un poco madrugar y cumplir con todo, pero **sé paciente contigo misma**. Ve incorporando los hábitos paso a paso: quizá la primera semana te enfoques en despertarte más temprano y hacer ejercicio, luego añades el journaling y así sucesivamente. Lo importante es la constancia; con cada nuevo amanecer que practiques, estarás más cerca de convertir estas actividades en parte natural de tu vida. ¡Tú puedes lograrlo!

No esperes que las cosas cambien, cambia tú primero. Los grandes resultados no vienen de la esperanza, sino de la acción deliberada y constante.

Frases motivacionales para inspirarte

Para mantener alta la motivación en este camino, aquí tienes algunas frases inspiradoras. Léelas cada mañana o cuando necesites un impulso extra de ánimo.

- "Somos lo que hacemos repetidamente; la excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito." Aristóteles
- "La lectura es a la mente lo que el ejercicio al cuerpo." Joseph Addison
- "Acostarse temprano y levantarse temprano hace a un hombre sano, rico y sabio." Benjamin Franklin
- "Aduéñate de tu mañana. Eleva tu vida." Robin Sharma
- “Levántate con determinación, acuéstate con satisfacción”. Anónimo

Cada una de estas frases encierra una verdad importante: tus hábitos definen tu destino, y las mañanas bien aprovechadas forjan días exitosos. Puedes escribir tus frases favoritas en notas adhesivas y pegarlas donde las veas (en tu escritorio, espejo o agenda) para recordarte diariamente por qué emprendiste este camino. ¡Deja que estas palabras te impulsen a seguir adelante incluso en días difíciles!

Espacio para tus reflexiones

Ahora es tu turno de tomar acción y reflexionar sobre tu propia experiencia. Usa el siguiente espacio para escribir tus pensamientos, experiencias y aprendizajes mientras implementas el método del Club de las 5 AM. Puedes anotar cómo te sientes al madrugar, qué cambios positivos vas notando, cuáles son tus desafíos y cómo los estás superando. Este es tu diario personal dentro de la guía: ¡exprésate con libertad!

Mis apuntes y experiencias: (escribe aquí tus reflexiones)

(Sigue escribiendo en estas líneas o en tu cuaderno personal. ¡Este espacio es todo tuyo!)

Mañanas Conscientes

Es una inspiración del libro El Club de las 5 a.m., escrito por Robin Sharma, autor y coach de liderazgo y productividad. Jimena Miranda hace 5 años que practica la fórmula y además impulsa y enseña a través de sus programas a más de 100 personas a conectar con su poder personal a través de este hábito matinal. El gran diferencial de Jimena como coach es que en cada programa que se realiza, ella se despierta contigo en vivo y en directo, que tienes su número de celular por y para lo que necesites sobre toda la instalación del hábito, además de un equipo de soporte técnico que apoya a la comunidad. Eduardo Pénades, su pareja, ha practicado la fórmula por 3 años y, siendo Ingeniero Civil, además de coach ontológico, la demanda de las obras y carga laboral intensas, noto que adquirir este hábito le ha dado mucha resiliencia y habilidades blandas, cosa que en la facultad no te enseñan. Eduardo se integra a los programas para darle lugar a los hombres para que vean esta oportunidad para su crecimiento personal y profesional. Mañanas Conscientes es más que un hábito, es una filosofía y una comunidad que te impulsa a vivir en maestría.

¡Felicidades por haber tomado el primer paso! 🎉 Estás invirtiendo en ti misma cada mañana, y eso con el tiempo dará frutos maravillosos. Recuerda que formar un hábito requiere repetición y paciencia: algunos días será más fácil que otros, pero cada amanecer es una nueva oportunidad. Sigue adelante con determinación y amor propio. ¡Tú puedes conquistar tus mañanas y, con ellas, tu vida entera!

Con energia y luz
Jime & Edu