

Super Guía Práctica

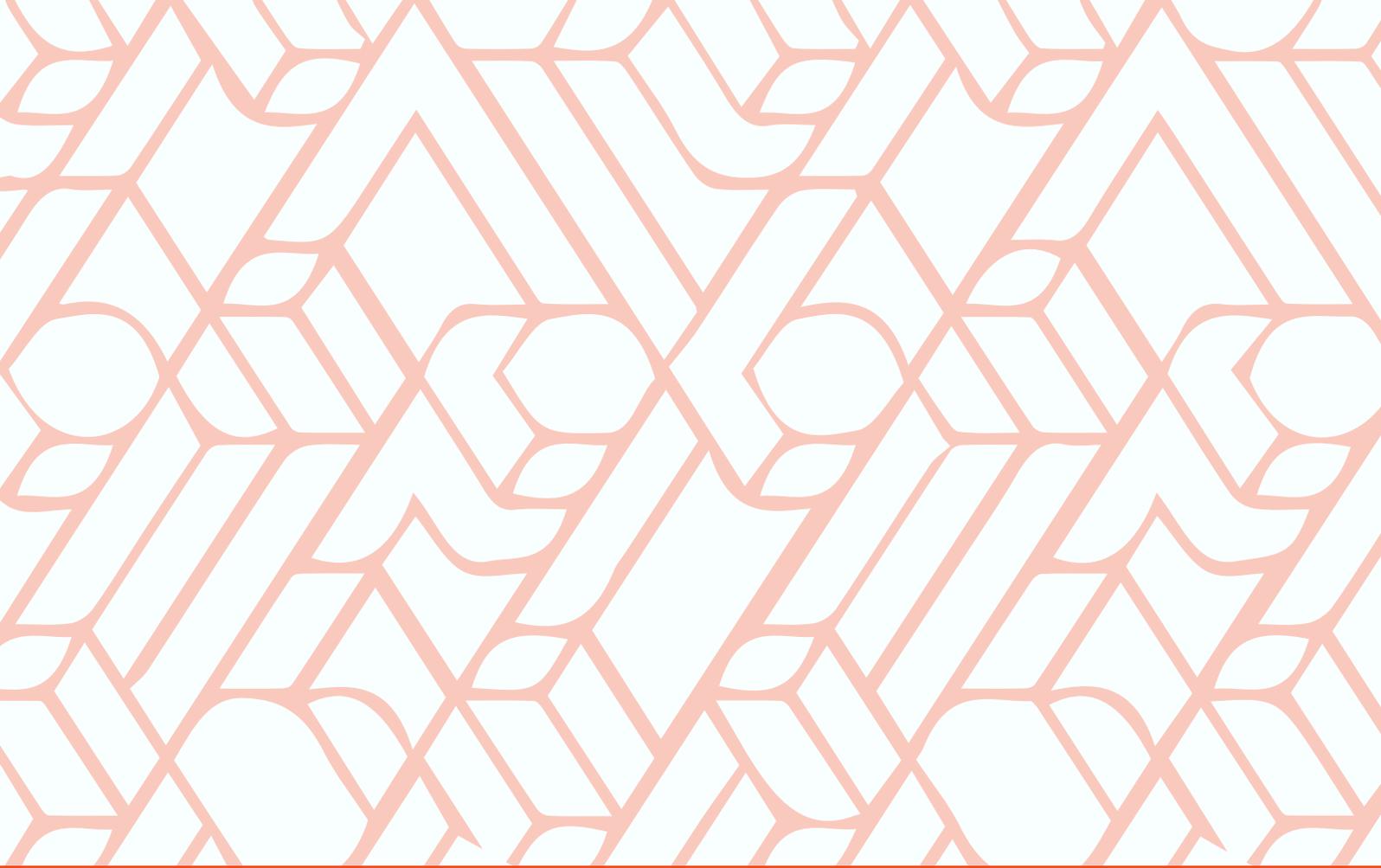
# LA SÚPER RUTINA

de los emprendedores  
*efectivos*

---

Las 10 pautas fundamentales  
para tener la mejor rutina diaria.





**Esta Guía es parte del Kit de Herramientas Gratuitas de Superhábitos**



# LA SUPER RUTINA DE LOS EMPRENDEDORES EFECTIVOS

Somos una Comunidad de miles de personas de Hispanoamérica bajo una creencia común: emprender es una forma de desarrollarnos como personas, retomar el control sobre nuestra vida, crear negocios que nos apasionen y ser independientes.

Estamos aquí para alentarte y acompañarte en el proceso de emprender para que alcances un nuevo nivel de independencia personal y financiera.

Por eso la mayoría de nuestras herramientas son Gratuitas.

Sólo te pedimos que uses estas herramientas y compartas con otros lo que aprendas.

Cuantas más personas se den cuenta de que Emprender es Simple, más personas habrá creando emprendimientos que aporten valor y que cambien el futuro para su familia, entorno y todos nosotros.

Gracias por estar aquí y hacer esto posible.

Lu.

## ¿CUÁLES SON LOS ELEMENTOS CLAVE DE UNA SÚPER RUTINA?

Hay 10 elementos importantes y aunque parecen muchos, experimentando de a poco, uno por uno y acomodándolos según te sirva, se vuelve más simple.

La idea es tener una serie de actividades acomodadas en distintos momentos del día, e intentar mantenerlo todos los días. Esto no garantiza que los días sean puro orden y paz (nada lo garantiza). En la vida hay caos y los imprevistos pasan.

Pero teniendo una súper rutina y estando atentos se puede ampliar el espacio de tranquilidad y mantenerte enfocado en lo más importante siendo flexibles a ese caos externo que a veces nos abruma.

Teniendo una súper rutina se puede ampliar el espacio de tranquilidad y foco.

## #1 DORMIR BIEN

Es el número 1 a propósito. Dormir es muy importante para tener energías, estar de buen humor y motivados para lo que sea que nos propongamos hacer.

Durante un tiempo, yo pensaba que levantándome temprano ya garantizaba que mi día iba a ser productivo. Pero no, no es así. No sirve de mucho levantarse temprano para “ser productivo” y “aprovechar el día” si no estamos bien descansados. Simplemente no va a funcionar.

Después de muchas frustraciones, aprendí que más **vale tener tres horas de trabajo enfocado y bien descansada, que seis horas de trabajo de las cuales tres son distracciones y cansancio.**

**Para dormir bien**, a mí me sirve:

- Acostarme temprano (depende de los movimientos de cada hogar, en mi caso a las 22:00 o antes ya puedo irme a dormir).

Si el cuerpo pide descansar hay que escucharlo.

- No ver televisión o películas antes de dormir, al menos no tan dramáticas como Breaking Bad (amo esta serie pero duermo pésimo cuando la veo antes de dormir).

- Meditar es bueno para lograr dormir (sobre todo después de ver Breaking Bad).

- Escribir mi diario. Simplemente escribo unas líneas en Evernote en mi celular antes de dormir. Así reflexiono sobre mi día y de paso me saca de la cabeza algunas cosas que pueden retrasar mi sueño.

- Leo algo relajante y agradable (no cosas de ficción o aventuras o drama porque sueño mucho. Las semanas en las que leí los 7 libros de Harry Potter era inevitable soñar con aventuras mágicas toda la noche, me levantaba cansada como si hubiese luchado con Lord Voldemort toda la noche).

- Dormir una buena cantidad de horas, algunos dicen que es bueno dormir 9 horas, a mí me funciona muy bien entre 7:30 y 8hs.

## #2

### MOTIVACIÓN

La motivación es clave. En relación al punto anterior, cuando me levanto más tarde de lo que me gustaría porque estoy cansada y decido descansar un poco más, suelo estar un rato un tanto desmotivada, con esa sensación de que no cumplí conmigo misma.

Lo que más me ha funcionado hasta ahora es definir LA cosa más importante que voy a hacer cada día. Entonces cuando, por ejemplo, el martes me levanto un poco cabizbaja y sintiendo que “se me pasó la mañana”, recuerdo qué es lo que voy a hacer esa mañana y rápidamente me conecto con eso que me entusiasma.

**La clave es entonces que lo primero y más importante que haga en el día sea algo que disfrute y me entusiasme (en mi caso es escribir).**

Muchos autores proponen hacer primero lo que más nos cuesta, así no lo posponemos (cosa que es muy fácil de hacer cuando algo no nos gusta) y cumplimos con algo importante pero que no nos divierte mucho antes de pasar a lo que sí nos entusiasma más. Te dejo las dos ideas para que tu pienses qué te parece mejor.

Es cuestión de experimentar y ver qué pasa.

## #3

### RITUAL DE INICIO DEL DÍA

Tener un pequeño ritual para comenzar el día me sirve para asegurarme un espacio en el cual reflexionar y comenzar el día con calma.

Cuando siento que no voy a tener tiempo, trato de levantarme un poquito más temprano para poder mantenerlo.

Mi pequeño ritual que dura una hora, es más o menos así:

- Me levanto y ordeno mi habitación. Trabajar en un lugar limpio y ordenado ayuda a disfrutarlo más.
- Me preparo un mate y cargo una botella de 2litros de agua (así voy tomando agua durante la mañana).

- No prendo la computadora.
- Reviso mi misión, lo que más me importa y visualizo cómo va a ser mi día.
- Hago unos ejercicios de postura con unas pesitas, esto me ayuda a activar el cuerpo y la mente.
- Leo algo o veo un video de TED cortito.

No siempre cumplo al pie de la letra esto, pero sí trato de mantener el primer momento de la mañana para pensar y prepararme para enfrentar el día y no prender la compu a penas me levanto.

## #4

### ENTREGA COMPLETA EN CADA DÍA

En medio de mi rutina trato de ejercitar el unitasking, o el hacer una cosa a la vez y estar con todo mi ser dedicada a esa tarea hasta que la termino.

Es difícil, en general tratamos de hacer mucho, a veces demasiado, pensando que así vamos a lograr cosas mejores. A veces caigo en el multitasking permanente y no llego muy lejos. En cambio, cuando vuelvo a mi rutina y retomo esta idea de enfocarme con todas mis energías en cada instante sin pensar en lo que voy a hacer después o en lo que quedó pendiente ayer, las cosas me salen mejor.

Para esto trato de **enfocarme en 3 cosas importantes en el día, o menos**. Intento no llenarme de actividades. La aplicación "Momentum" fue un descubrimiento mágico para mí en este sentido, me permite (y hasta me obliga) decidir mi prioridad del día y me la recuerda en letra grande en el centro de la pantalla, mientras que tareas subordinadas o secundarias me las muestra abajo en tamaño más pequeño.

#### Decir que no

Otras cosas útiles para tener en cuenta a la hora de enfocarse es no aceptar extra compromisos o tareas todo el tiempo. Es decir, aprender a decir que no. Por más que nos parezca, no todo es igual de importante.

Si priorizamos y tenemos claro qué es lo más importante para ese día o esa semana, fácilmente vamos a poder comenzar a decir que no a cosas que claramente no nos aporten mucho.

Lo mejor de lograr enfocarse y entregarse a cada instante a lo que hacemos es que (además de por lógica es mejor si tenemos el 100% de nuestras energías trabajando en una cosa que si la tenemos dividida en 5) disfrutamos mucho más cada paso. Desde que ejercito esto y trato de mantenerlo en mi rutina, disfruto mucho lo que hago y me estreso menos.

Lleva tiempo, y hay ratos en los que es difícil despegarse de preocupaciones o cosas por cumplir, pero mientras más lo ejercito más disfruto mi día a día.

## #5

### BAJAR LA VELOCIDAD

Regular las velocidades es muy importante para la súper rutina. Dejar espacios entre las cosas que me propongo me ayuda a no estresarme cuando me demoro más de lo que esperaba en algo.

Por ejemplo, a veces cuando organizo las actividades les asigno cierto tiempo pero la realidad es que es una estimación, nunca sabemos cuánto tiempo en realidad nos va a tomar una actividad. A veces es más, a veces es menos. Por eso siempre lo mejor es dejar unos espacios vacíos entre una cosa y otra para no andar corriendo, y asignar más tiempo del que creemos que nos va a llevar a cada actividad.

Siempre que sobre tiempo va a ser positivo, en cambio si nos quedamos cortos puede ser frustrante.

Por lo pronto en la súper rutina es importante porque implica:

- tomarse con calma las cosas,
- no estar pendientes del reloj todo el tiempo,
- ser más flexibles a los imprevistos,
- regular la rapidez y la lentitud, que es bastante sano. La velocidad es buena compañera pero necesita que la complementes con momentos de descanso, desenchufe y lentitud.

Intento siempre dejar espacios amplios para cocinar, comer y hacer sobremesa con mi familia, también dejo varias horas a la tarde-noche para relajar, visitar a alguien, leer o ver una serie.

Pero en los momentos en los que me siento a trabajar en Superhábitos, trato de cumplir lo que me propongo y estar súper enchufada. Así es lindo porque tengo un poco de adrenalina y momentos sin apuros.

## #6 EJERCICIO

El experto en el tema ejercicio acá es Santi.

Durante mi infancia nadie en mi familia me fomentó mucho el hacer ejercicio ni deportes. Yo tampoco estaba “naturalmente” interesada en nada de eso. Por eso, siempre me costó todo lo que re-ir a hacer ejercicio. Me sentía insegura y que “no era lo mío”. Me sigue costando mucho, no me resulta fácil ni completamente natural.

Con el tiempo me fui despegando de esa idea de que “no es lo mío” y me di cuenta de que me encanta hacer ejercicio, me renueva y disfruto el desafío que implica para mí.

Cuando estudiaba hacía spinning y natación en un gimnasio cerca, comencé a salir a andar en bicicleta porque me gusta y divierte, también hice tae-bo, pilates y desde hace un tiempo que decidí ejercitar además de mi dificultad para el deporte, mi independencia con respecto a un gimnasio y ahorrar un poco de dinero en eso.

Entonces me propuse hacer ejercicio pero por mi cuenta, aprovechando cosas como Internet, aplicaciones para el celular, la ciclovía y mi fuerza de voluntad.

Si antes me costaba, ahora más. Pero también lo disfruto más.

Y como si fuera poco me propuse correr, que es lo que más me cuesta de todo.

Más allá de los miedos, inseguridades que tengamos, de cuánto nos cueste hacer ejercicio, la realidad es que hace bien. **Ayuda a renovar energías, a que el cerebro funcione mejor, nos sentimos mejor y nos vemos mejor. A largo plazo nos da una mejor calidad de vida.**

Es cuestión de encontrar la forma, si es en un gimnasio, si es salir a caminar o correr con amigos, si es hacer ejercicio con una aplicación del celu en casa, como sea, pero en la súper rutina un momento de ejercicio tiene que haber.

## #7

### COMPARTIR CON OTROS

¿No te pasó tener muchas ganas de visitar a algún amigo, a algún familiar y pensar que deberías estudiar o trabajar y que no te da el tiempo para salir a “distraerte” visitando a otros? Suena exagerado pero muchas veces lo sentimos así.

Por suerte, si volvemos a **la súper rutina que nos dice “tienes que tener espacios para ver y compartir con otros”**. Esto renueva las ideas, te desenchufa del trabajo, del estudio, y lo más importante ¡te diviertes y mejoras tu relación con personas queridas!

Trato de acomodarme siempre que alguien me invita a hacer algo, en general priorizo la invitación y a las personas. Además de invitaciones imprevistas, tengo algunos momentos pensados para cada persona que quiero ver: los Jueves voy a almorzar a la casa de mi tía y me quedo ahí a la tarde, los Sábados a la tarde son para hacer cosas divertidas con Mati; los Domingos trato de estar en casa y compartir con mi familia; Los Viernes y Sábados a la noche tratamos de organizar alguna reunión con amigos o ir a las que nos inviten.

## #8

### MOMENTOS DE TRABAJO ENFOCADO

Para ejercitar la entrega completa a una tarea es muy útil ordenar bloques de trabajo.

Sea como sea un emprendimiento, le dedicamos muchas horas. En Superhábitos hay mucho por hacer: escribir, diseñar cosas de la página, editar las publicaciones, elaborar cursos, grabar entrevistas, publicar en las redes sociales, reuniones entre los cuatro, etc.

Si tienes horarios fijos de trabajo es bueno ordenarse en bloques de trabajo y recreos. Así se puede mantener el foco durante 45' y tomarse un recreo 15'.

## #9 DISTRAERSE

Es importantísimo tener momentos de distracción. Esto hace bien porque es divertido distraerse, ver una película o leer un libro, incluso ver las redes sociales o escuchar música. Lo que sea.

**El tema es hacerse un espacio para la distracción y la diversión, y que las distracciones no terminen por invadir los bloques de trabajo enfocado.**

Un par de horas de trabajo enfocado valen por decenas de horas desenfocadas.

## #10 COCINAR

En la súper rutina contemplo momentos para cocinar tanto cotidianos como extras. A mí me encanta cocinar y es un momento de relax, pongo música fuerte y me divierto cocinando ya sea el almuerzo todos los días o algún postre un sábado a la tarde.

Si no te gusta cocinar no tienes que contemplarlo.

Pero si te gusta, es bueno que cocinar no sea una carga sino un rato de distención. Además es muy bueno para mejorar la alimentación y controlar qué comemos.

Por otro lado, puedes verlo como un momento de relax, o para compartir con otros. Siempre es divertido cocinar con otros, o llamar por teléfono a alguien para conversar mientras cocinamos.

Hay mil posibilidades. Lo importante es que si no detestas la cocina, le des una oportunidad de formar parte de tu rutina y aprovecharlo de muchas formas posibles.

## #11 (EXTRA) RITUAL DE FINAL DEL DÍA

Así como hay un pequeño ritual para comenzar el día, hay uno para terminarlo de la mejor manera.

**Es lindo terminar el día tranquilo con un pequeño espacio para reflexionar sobre cómo nos fue, cómo nos sentimos, qué disfrutamos y qué no y cómo podemos mejorar mañana.**

Además es un buen espacio para la **gratitud**. Agradecer por las cosas buenas de la vida, las cosas lindas que nos pasaron. El ejercitar la gratitud nos da perspectiva y nos ayuda a cerrar el día de forma positiva, más allá de que algo no nos haya salido como esperábamos, siempre hay algo por lo cual agradecer.

Tener unos minutos para pensar en esto y escribir unas líneas en un diario nos ayuda a mejorar nuestro auto conocimiento y a valorar más las cosas chiquitas del día a día.

**El ejercitar la gratitud nos da perspectiva y nos ayuda a cerrar el día de forma positiva.**

Estos son los elementos que yo considero importantes para armar una Súper rutina.

Cada rutina es personal, no nos sirve lo mismo a todos. Lo importante es ir armando la rutina propia que nos potencie y nos ayude a estar en equilibrio.

De lo que te conté y de mi experiencia, toma lo que te resulte interesante, experimenta y anímate a probar y cambiar.

**Después cuéntame cómo te fue.**

Lu  
lucia@superhabitos.com

