

Mejorar el rendimiento

Cómo tomar un verdadero
descanso y recuperarse.





Esto es para usted, si...

- Quiere volver a sentirse en óptimas condiciones.
- Quiere aumentar el rendimiento y la productividad.
- Simplemente quiere entender bien su propio biorritmo.

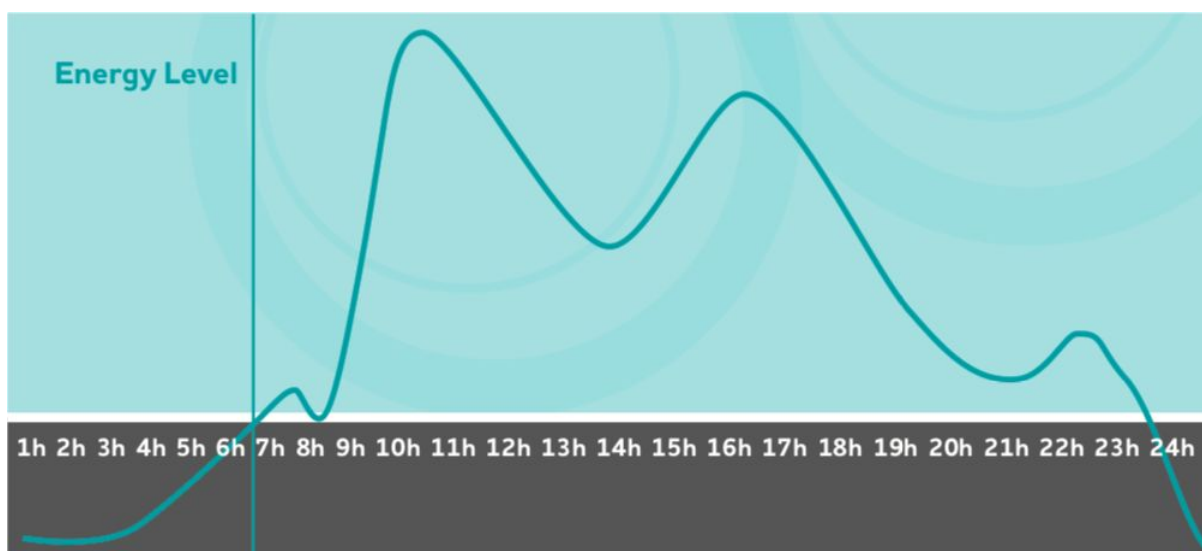
¡Pruebe esto! _Ejercicios breves

5min



Haga una captura tipo “snapshot” de sus niveles de Energía.

Eche un vistazo en nuestro libro [¡Toma las Riendas!](#) En la página 12, y descubra su propio biorritmo diario. Todos tenemos altas y bajas, y lo más probable es que en momentos ligeramente diferentes. Comience en un día típico. Luego, extiéndalo a una semana, un mes, un año. Se sorprenderá de su propia tabla si comparte este ejercicio con un colega.





B Prime su subconsciente

Se ha comprobado que imágenes, sonidos y emociones son infinitamente almacenados en nuestro subconsciente. Por ello, es muy importante que se brinde buenos momentos:

- Pase tiempo en la naturaleza, observando.
- Riáse con amigos.
- Vea una linda película que le emocione.
- Lea un libro inspirador (revise [nuestro blog](#) con algunas recomendaciones).

¡Llévelo más lejos!

10min

Duerma.

Honesta y sinceramente. Apague toda la tecnología que tenga y duerma tanto como su cuerpo le permita.

Las “power naps” o siestas de energía, son todavía una forma efectiva de recargar sus baterías. Además es excelente para su cutis! Nuestras células se regeneran cuando descansamos. Entonces, beba mucho agua, duerma y de un paseo al sol tanto como pueda.

Tal vez estos beneficios le convenzan de agarrar la almohada:

- ★ Aumenta la productividad y su capacidad de alerta.
- ★ Mejora la memoria y la capacidad de aprendizaje.
- ★ Ayuda a mantener sano su corazón.
- ★ Recupera el daño celular.
- ★ Alivia el estrés y potencia el sistema inmune.
- ★ Genera un mejor estado de ánimo.



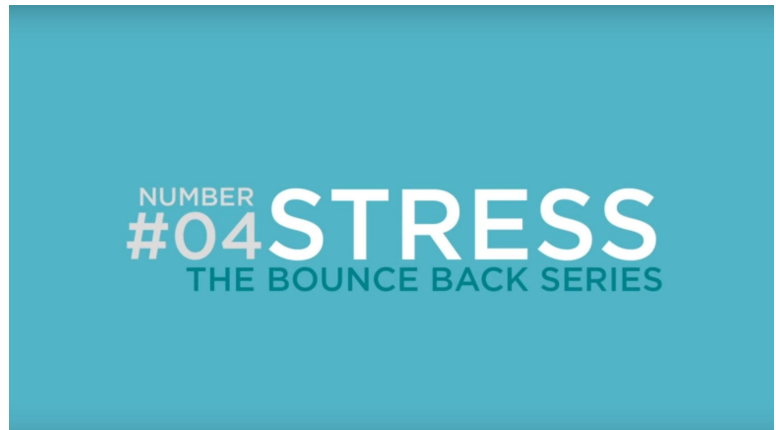
► Los siguientes pasos

_Ahora, ¿qué hará con ello?



¡Hazme saber cómo te está yendo!

Para más consejos y soluciones, revise [nuestras hojas de ejercicios on line](#) y mire algunos [vídeos](#) de nuestra serie “Toma las Riendas”.



Para una lectura rápida y algunas herramientas, [descargue nuestro Ebook ¡Toma las Riendas!](#), disponible por suscripción o en [Amazon](#).

Si nunca ha experimentado el Coaching o un entrenamiento en Liderazgo, revise qué dicen algunos de nuestros clientes y sus experiencias:

