

Jamás deberías hacer estas cosas por la mañana

El Ciudadano · 25 de julio de 2017

La gente se divide en *Early birds* (aves matutinas) y *Night owls* (búhos nocturnos). Es decir, que están los que son productivos por las mañanas y antes de que salga el sol ya hicieron gran parte de sus pendientes, o por lo menos van en camino a terminarlos temprano, y los que al contrario, usan la noche como campo de batalla para hacer su trabajo.

Muchos creen que los primeros son analíticos y tienen trabajos técnicos, mientras que los que trabajan por las noches son más creativos, pero la verdad es que ese es un prejuicio de vocaciones y nada más.



night owls

La realidad es que la mayoría de empleos y escuelas son matutinos, por lo que aún si no te gusta, debes despertar temprano e intentar hacer que tu cuerpo funcione aunque la mitad de tu mente siga dormida.

Por eso aquí te decimos algunas cosas que NO deberías hacer si quieres que cada vez te cueste menos trabajo despertar a las seis o siete de la mañana.

Perder el tiempo



Asegurar que despertar poco a poco es mejor puede ser uno de los peores errores de tu vida. Si lo haces diario, pierdes minutos e incluso horas todos los días que a largo plazo, si los hubieras invertido de forma activa serían incluso años que habrías aprovechado. En lugar de despertar, revisar redes sociales en cama, ir por un café y esperar a que tu cuerpo despierte de verdad, abre los ojos y comienza a hacer todo lo que tienes pendiente, tu yo del futuro lo agradecerá.

Comer cereales



Se sabe que el desayuno es lo más importante de nuestra alimentación, pero aún así muchos optan por un plato de cereal con leche. Lo peor de todo, cereal de caja con altos niveles de azúcar que poco a poco dañan el sistema y pueden causar muchas enfermedades.

Sándwiches de tienda



Si te preparas un emparedado con huevo puede que tengas todas las calorías que necesitas para la mañana, pero ir a una tienda de cadena y comprar ese alimento

empaquetado en lugar de darte los nutrientes que requieres, te llena de conservadores que sólo harán que te de hambre poco tiempo después.

Tomar decisiones



El psicólogo Barry Schwartz dice que durante las mañanas somos más propensos a fatigarnos mentalmente, por lo que deberíamos guardar esa energía para las cosas realmente importantes. Por esa razón deberías tener sólo una pasta de dientes, un shampoo para la bañera e incluso algo que te puede ayudar mucho es planificar tu desayuno y guardarropa la noche anterior, para solamente despertar y tener todo eso listo.

Tomar café demasiado temprano



Si vives en el acostumbrado horario de ocho horas de trabajo lo más probable es que tu primera taza de café sea antes de las nueve de la mañana, sin embargo **durante la mañana el cuerpo produce más hormonas de cortisol**, mismas que provocan estrés. Lo mejor es que comiences tu ritual cafetero después de las 9:30 a.m. Antes de esa hora, el cuerpo producirá menos cortisol y cada vez necesitarás más y más café para que produzca el efecto que quieres.

Seguramente te costará mucho trabajo al principio, pero después de convertirlos en un hábito vas a darte cuenta que no necesitas más café o que no se te antoja el café. Aprovecha todos los días y verás que los fines de semana realmente podrás

quedarte en cama todo el día sin ninguna preocupación por los deberes de los días anteriores.

Fuente: [El Ciudadano](#)