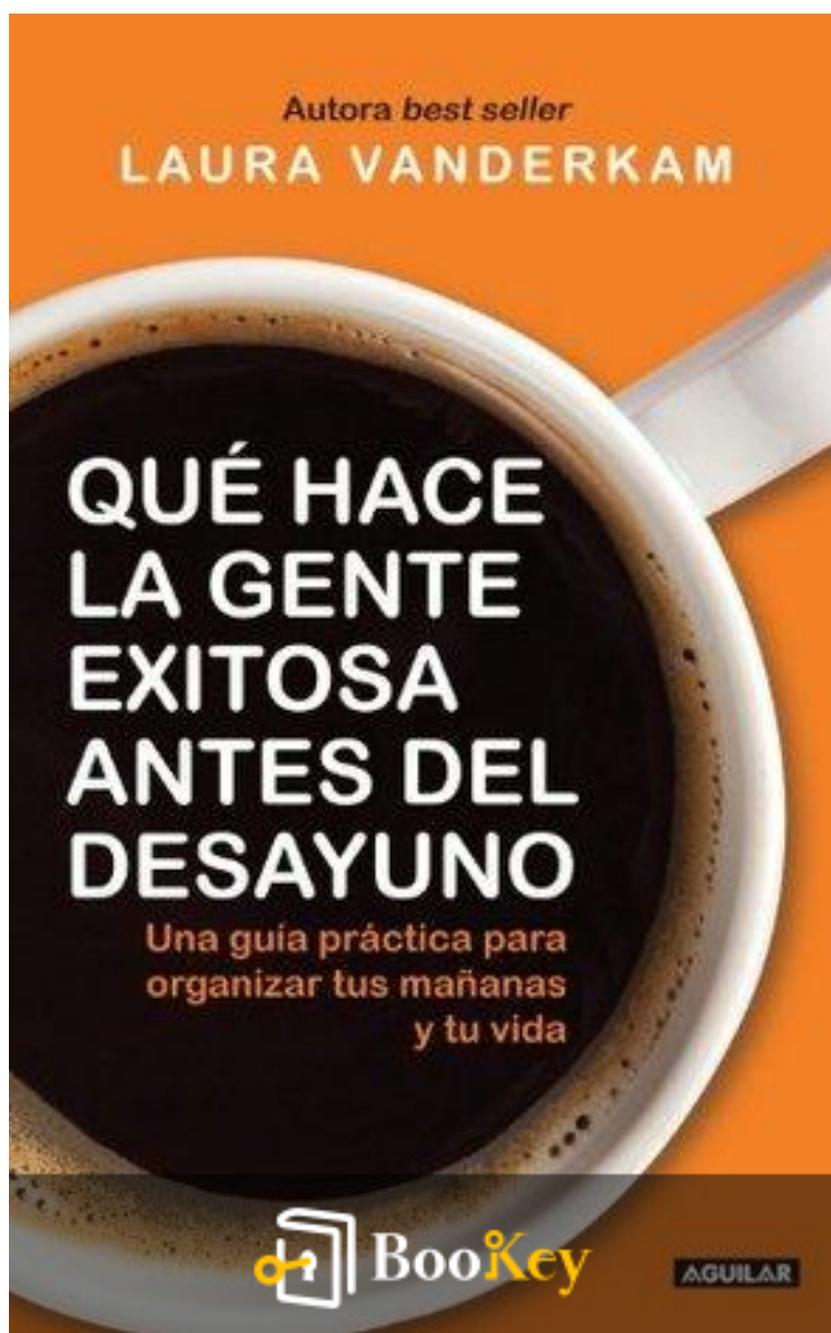


# Qué Hace La Gente Exitosa Antes Del Desayuno PDF (Copia limitada)

Laura Vanderkam



Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

# Qué Hace La Gente Exitosa Antes Del Desayuno

## Resumen

Desbloquea tu productividad y éxito antes de que comience tu día.

Escrito por Encuentro de Manuscritos de Ciudad de México Club de Libros

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

## Sobre el libro

En "Qué hace la gente exitosa antes del desayuno", Laura Vanderkam, experta en gestión del tiempo, explora la importancia de las horas matutinas como un momento estratégico para impulsar la productividad y el bienestar personal. Muchas personas comienzan sus días de manera caótica, lo que a menudo conduce a una sensación de desorganización y estrés al finalizar la jornada. Vanderkam argumenta que, al contrario, las mañanas pueden ser un tiempo valioso si se utilizan de manera efectiva.

El libro se apoya en historias fascinantes de individuos exitosos que han sabido integrar hábitos positivos en sus rutinas matutinas. Vanderkam identifica acciones como el ejercicio físico, la meditación, la lectura y el tiempo de calidad con la familia, que son comunes entre quienes han logrado un alto nivel de éxito tanto personal como profesional. Estas actividades no solo mejoran la salud física y mental, sino que también ayudan a establecer una mentalidad positiva y enfocada.

Vanderkam presenta estrategias prácticas que cualquiera puede implementar, animando a los lectores a replantear sus propios hábitos matutinos. También enfatiza la idea de que dedicar tiempo a actividades significativas por la mañana puede generar un "efecto dominó" que propicie un día más productivo y satisfactorio. En resumen, esta guía no solo invita a los lectores a levantarse más temprano, sino que los empodera para diseñar mañanas que

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

transformen su vida y les permitan alcanzar sus metas.

**Prueba gratuita con Bookey** 



Escanear para descarga

## Sobre el autor

Laura Vanderkam es una autora y experta en gestión del tiempo y productividad, conocida por sus valiosos libros que abordan cómo optimizar el uso del tiempo en la vida personal y profesional. Entre sus títulos más destacados se encuentran *\*La nueva oficina en casa\**, que ofrece consejos sobre cómo ser productivo al trabajar desde casa; *\*Fuera de horario\**, que se centra en la importancia de desconectar y disfrutar del tiempo libre; y *\*168 horas\**, donde examina cómo cada uno de nosotros tiene el mismo número de horas a la semana y cómo podemos usarlas de manera más eficaz.

Vanderkam también ha creado una fábula sobre la gestión del tiempo, *\*La escuela de posibilidades de Julieta\**, y una novela digital, *\*Los chicos de Cortlandt\**. Su influyente charla TED, titulada "Cómo tomar el control de tu tiempo libre", ha resonado ampliamente, alcanzando más de cinco millones de visualizaciones y reflejando su impacto en la discusión sobre el equilibrio entre trabajo y vida.

Aparte de sus libros, Vanderkam es colaboradora frecuente en prestigiosas publicaciones como *\*The New York Times\**, *\*Wall Street Journal\**, *\*Fast Company\** y *\*Fortune\**, donde comparte insights sobre productividad y gestión del tiempo. Además, presenta dos podcasts semanales: *\*Antes del desayuno\**, que proporciona consejos prácticos para comenzar el día de forma productiva, y *\*La nueva oficina en casa\**, que explora el trabajo

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

remoto. Su pódcast \*Lo mejor de ambos mundos\*, que co-presenta con Sarah Hart-Unger, se centra en el equilibrio entre la carrera y la maternidad.

Laura vive cerca de Filadelfia con sus cinco hijos, un contexto que le permite compartir su experiencia personal sobre la gestión del tiempo y cómo aplicar sus enseñanzas en la vida cotidiana. Su blog, [LauraVanderkam.com](http://LauraVanderkam.com), ofrece recursos adicionales y reflexiones sobre cómo aprovechar al máximo el tiempo. A través de su trabajo, Vanderkam inspira a otros a adoptar un enfoque deliberado hacia la gestión del tiempo, ayudándoles a encontrar un mejor equilibrio en sus vidas.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar



# Prueba la aplicación Bookey para leer más de 1000 resúmenes de los mejores libros del mundo

Desbloquea de **1000+** títulos, **80+** temas

Nuevos títulos añadidos cada semana

- Brand
- Liderazgo & Colaboración
- Gestión del tiempo
- Relaciones & Comunicación
- Know
- Estrategia Empresarial
- Creatividad
- Memorias
- Dinero e Inversiones
- Conózcase a sí mismo
- Aprendimiento
- Historia del mundo
- Comunicación entre Padres e Hijos
- Autocuidado
- M

## Perspectivas de los mejores libros del mundo



Prueba gratuita con Bookey



# Lista de Contenido del Resumen

Capítulo 1: LA LOCURA DE LAS MAÑANAS

Capítulo 2: UNA CUESTIÓN DE FUERZA DE VOLUNTAD

Capítulo 3: COSAS IMPORTANTES, PERO NO URGENTES

Capítulo 4: CÓMO TRANSFORMAR TUS MAÑANAS

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

# Capítulo 1 Resumen: LA LOCURA DE LAS MAÑANAS

## ### La Locura de las Mañanas

En este capítulo, la autora explora el caótico inicio del día que enfrentan muchos padres y profesionales, centrandolo en los retos de preparar a los niños para la escuela. Este proceso implica no solo un esfuerzo físico y logístico, sino también una gran carga emocional, ya que el estrés por la gestión del tiempo puede desbordarse fácilmente. Aunque las estadísticas demuestran que levantarse temprano puede ser beneficioso, la realidad para muchos es que ese tiempo matutino se desperdicia en actividades poco productivas, lo que perpetúa un ciclo de frustración.

La autora argumenta que, a pesar de las mañanas agitadas, es posible transformar estos momentos caóticos en oportunidades valiosas para el crecimiento personal y el éxito. Muchas personas exitosas han adoptado la práctica de designar sus mañanas a actividades que reflejan sus valores y objetivos, y se comprometen a realizar ejercicio, meditar o planificar su día antes de que las responsabilidades externas interfieran.

El capítulo destaca que el tiempo matutino puede convertirse en una inversión significativa, similar al ahorro para el futuro. La clave está en priorizar las actividades de alto valor y significado, en lugar de dejarse llevar

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

por las demandas del día a día. Al abordar las mañanas de esta manera, no solo se logra un mayor sentido de satisfacción personal, sino también un progreso sólido en la vida profesional.

En resumen, las mañanas pueden ser reinventadas para alinearse con nuestros objetivos más importantes. Al valorar este tiempo como esencial para nuestra salud y bienestar, podemos asegurar que nuestras prioridades se conviertan en realidades tangible, permitiéndonos enfrentar el día con claridad y propósito.

**Prueba gratuita con Bookey**



Escanear para descargar

# Capítulo 2 Resumen: UNA CUESTIÓN DE FUERZA DE VOLUNTAD

## ### Una cuestión de fuerza de voluntad

### #### Introducción a la fuerza de voluntad y la productividad

La autora comienza describiendo su vida como ave nocturna, reflexionando sobre cómo su rutina universitaria influyó en su horario de productividad.

Aunque siempre se sintió más activa y eficiente por la noche, las exigencias de la vida moderna la han llevado a reorientar su enfoque hacia las horas de la mañana, reconociendo que esta parte del día es más propicia para el trabajo y el ejercicio.

### #### Observaciones sobre la gestión del tiempo

A través de un análisis detallado de su propio tiempo, la autora descubre que las mañanas son momentos de mayor productividad. En contraste, las horas de la tarde tienden a estar llenas de distracciones y cansancio. Este fenómeno se asocia con la urgencia creciente de las obligaciones a medida que el día avanza, lo que hace que las personas consideren más factible realizar ejercicio matutino, estableciendo una rutina que potencie su día.

### #### La ciencia de la fuerza de voluntad

La autora presenta investigaciones del psicólogo Roy F. Baumeister, que

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

indican que la autodisciplina funciona de manera óptima durante las primeras horas del día. Este estudio revela que al enfrentar tentaciones o tomar decisiones difíciles en la tarde o noche, el autocontrol puede decaer debido a la fatiga mental. Los experimentos con estudiantes muestran que resistir la tentación agota la fuerza de voluntad, similar a como un músculo se cansa con el esfuerzo.

#### #### El ciclo de la autodisciplina

El texto explora cómo las personas exitosas a menudo convierten tareas que requerían esfuerzo consciente en hábitos automáticos. Este cambio no solo facilita la realización de tareas sino que también preserva energía para enfrentarse a nuevos desafíos. Un ejemplo cotidiano de esto es el cepillado de dientes, que se convierte en una acción habitual, sin requerir un esfuerzo de voluntad consciente.

#### #### Beneficios de las rutinas matutinas

La autora subraya que establecer rituales matutinos puede ser un poderoso catalizador para priorizar la salud y la productividad. Estos hábitos matutinos sientan las bases para un bienestar a largo plazo, tanto en la vida personal como profesional, impulsando resultados positivos.

#### #### Conclusión sobre la fuerza de voluntad y el logro

Finalmente, la autora concluye que cultivar el autocontrol y desarrollar hábitos productivos no solo reduce el estrés, sino que también conserva la

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

fuerza de voluntad para enfrentar desafíos más significativos a lo largo del día. Al adoptar estas prácticas, se contribuye a una vida equilibrada y satisfactoria, donde la autodisciplina se vuelve un aliado fundamental en la búsqueda del éxito.

**Prueba gratuita con Bookey**



Escanear para descargar

# Capítulo 3 Resumen: COSAS IMPORTANTES, PERO NO URGENTES

## ### COSAS IMPORTANTES PERO NO URGENTES

### #### Las Mejores Hábitos Matutinos

Las personas exitosas entienden la importancia de establecer rituales matutinos que fomenten la motivación interna y priorizan beneficios a largo plazo sobre gratificaciones inmediatas, como ver televisión o revisar correos electrónicos. Estos hábitos pueden dividirse en tres áreas clave: el desarrollo de la carrera, las relaciones y el autocuidado.

#### #### 1. Alimentar Tu Carrera

Las primeras horas del día son vitales para trabajar de manera enfocada y sin interrupciones. Un caso notable es el de Debbie Moysichyn, quien aprovechó las mañanas para maximizar su productividad, consiguiendo así un avance significativo en su desempeño profesional. Muchos ejecutivos exitosos siguen este ejemplo, dedicando tiempo ininterrumpido a tareas críticas antes de que comience la jornada laboral. Esta práctica no solo mejora la eficiencia, sino que también ayuda a establecer un tono positivo para el resto del día.

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

## #### 2. Alimentar Tus Relaciones

El tiempo de la mañana se puede transformar en momentos significativos con la familia. Kathryn Beaumont Murphy, por ejemplo, adaptó su rutina matutina para incluir tiempo de calidad con su hija durante el desayuno, convirtiendo una actividad cotidiana en una experiencia valiosa que fortalece los vínculos familiares. Esta reestructuración muestra cómo las mañanas pueden ser una oportunidad para mejorar la comunicación y la conexión emocional con los seres queridos, beneficiando no solo la relación entre padres e hijos, sino también la dinámica entre parejas.

## #### 3. Aliméntate a Ti Mismo

Incorporar el ejercicio en la rutina matutina no solo promueve la salud física, sino que también incrementa la productividad durante el día. Estudios demuestran que las personas que entrenan por la mañana tienden a mantener hábitos de ejercicio más sostenibles a largo plazo. Además, las prácticas espirituales, como la meditación, son cruciales, ya que proporcionan un sentido de calma y pueden mejorar el enfoque y la claridad mental para enfrentar los desafíos del día.

Al implementar rutinas matutinas que aborden conscientemente estos tres aspectos —carrera, relaciones y autocuidado— las personas pueden

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

maximizar el potencial de sus mañanas, estableciendo una base sólida para el éxito personal y profesional. Este enfoque no solo transforma la calidad de las mañanas, sino que también impacta positivamente en el bienestar general y en el logro de metas a largo plazo.

**Prueba gratuita con Bookey**



Escanear para descargar

# Capítulo 4: CÓMO TRANSFORMAR TUS MAÑANAS

## Cómo Transformar Tus Mañanas

Revitalizar tus mañanas puede ser un cambio positivo en tu vida, y se puede lograr a través de un proceso de cinco pasos estructurados. A continuación, te presento una síntesis de cada uno de estos pasos, junto con información de contexto que enriquecerá tu comprensión.

### 1. Registra Tu Tiempo

El primer paso para un cambio efectivo es analizar el uso actual de tu tiempo. Al igual que llevar un diario alimenticio puede ayudarte a ver tus hábitos dietéticos, llevar un registro de tus actividades diarias te permitirá identificar patrones que podrían estar afectando tus mañanas. Es común que las personas se queden despiertas hasta tarde realizando tareas que no son urgentes, lo cual impacta negativamente su descanso. Evalúa cómo distribuyes tus horas de la tarde y ajusta tus rutinas matutinas para que estén alineadas con tus valores y prioridades de vida.

### 2. Imagina La Mañana Perfecta

Visualizar tu mañana ideal es fundamental. Pregúntate cómo sería ese inicio

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

de día perfecto para ti. ¿Incluiría ejercicio, tiempo en familia o dedicarte a proyectos personales? Identifica actividades que te brindan alegría y satisfacción, y considera añadir prácticas creativas o de autocuidado que te inspiren y establezcan un tono positivo para el resto del día. Esta visualización te ayudará a saber qué aspectos deseas incorporar en tu rutina diaria.

### **3. Piensa en la Logística**

Una vez que tengas clara tu mañana ideal, es momento de evaluar cómo puede integrarse en tu vida actual. Analiza el tiempo necesario para realizar tus nuevos rituales y verifica que son compatibles con tus obligaciones diarias. Considera ajustes en tu horario de sueño que faciliten tus actividades matutinas. La planificación es clave; por ejemplo, compartir las responsabilidades del cuidado de los niños o prepararte la noche anterior puede hacer que tus mañanas sean más fluidas y menos estresantes.

### **4. Crea el Hábito**

Implementar una nueva rutina matutina requiere esfuerzo y compromiso. Inicia este proceso despertándote un poco más temprano cada día en incrementos pequeños. Es fundamental enfocarse en un nuevo hábito a la vez y registrar tu progreso. Utiliza motivación externa, como recompensas, para mantenerte motivado. Asegúrate de que las actividades elegidas sean

**Prueba gratuita con Bookey**



Escanear para descargar

agradables y significativas, para que no se conviertan en una carga, sino en elementos de disfrute dentro de tu rutina diaria.

## 5. Ajusta Según Sea Necesario

**Instala la app Bookey para desbloquear el texto completo y el audio**

Prueba gratuita con Bookey





# Por qué Bookey es una aplicación imprescindible para los amantes de los libros



## Contenido de 30min

Cuanto más profunda y clara sea la interpretación que proporcionamos, mejor comprensión tendrás de cada título.



## Formato de texto y audio

Absorbe conocimiento incluso en tiempo fragmentado.



## Preguntas

Comprueba si has dominado lo que acabas de aprender.



## Y más

Múltiples voces y fuentes, Mapa mental, Citas, Clips de ideas...

Prueba gratuita con Bookey

