

FASE DECISIVA PAU

MENTALIDAD • HÁBITOS • ACCIONES
RESULTADOS

GENERACIÓN **AR** 26

1. SER MUY EXIGENTE CON TODOS LOS DEMÁS ASPECTOS

- ✓ Disciplina
- ✓ Constancia
- ✓ Orden
- ✓ Responsabilidad
- ✓ Compromiso
- ✓ Excelencia en lo diario



LOS PEQUEÑOS DETALLES
DE CADA DÍA MARCAN
LA GRAN DIFERENCIA.

2. COMIDA: COMER BIEN, CUIDAR EL CUERPO Y LA MENTE

- 🍷 Cuidar la microbiota: kéfir, yogur, chía, semillas
- 🍎 Frutos secos y nueces
- 🍏 Fruta
- 🥑 Aguacate
- 🥩 Suficiente proteína
- 🥗 Ensaladas frescas
- ☕ No abusar del café
- 🕒 Solo por la mañana



3. DORMIR MÍNIMO 8 HORAS



Deberían ser 9 o 10 horas en vuestro caso.

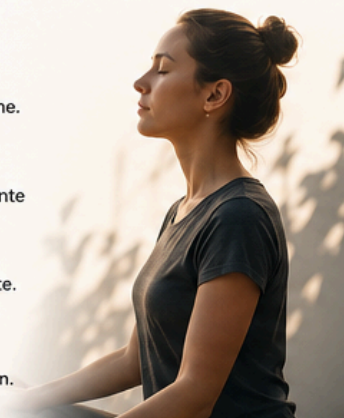


El descanso es parte fundamental del rendimiento.



4. RESPIRACIÓN

- ⬇ Todos los días, al levantarme o al acostarme.
- ⬇ 5-10 minutos de respiración consciente.
- ⬇ Tomamos aire profundamente y lento.
- ✗ Aguantamos.
- ✗ Soltamos muyyy lentamente.
- ⬇ Y aguantamos.
- ⬇ En esos momentos pensar sólo en la respiración.



5. MENTE POSITIVA

- ✓ Evitar pensamientos malos y rumiantes.
- ✓ Nada de pensar en negativo.
- ✓ No se puede saber ni adivinar el futuro.
- ✓ Pensar en negativo solo quita energía.
- ✓ Lo importante es lo que hagamos en el día a día.
- ✓ Nadie sabe lo que va a pasar.



ENFOCA TU MENTE
EN LO QUE SÍ
PUEDES CONTROLAR:
TU HOY.

6. ENTORNO: TODO POSITIVO

- ✓ Huir de personas que te contagian miedo, dudas y negatividad.
- ✓ Eso nos contamina.
- ✓ Quita cualquier negatividad.
- ✓ No te dejes llevar por opiniones externas.
- ✓ Eso solo te va a desviar.
- ✓ Tú solo foco en tu objetivo y se acabó.



7. LOS HÉROES

“ Los héroes son héroes porque hacen acciones heroicas, no porque ganen o pierdan. ”



8. DEBERES PARA ESTA ETAPA



Respiración consciente
Al menos 10 minutos al día.
Respirar por la nariz.



Luz del sol
Salir a la calle de día que nos dé la luz del sol mínimo 15 minutos al día, ideal caminar en ese tiempo.



Hidratación
Agua, importantísimo que estemos hidratados 100% para que nuestras neuronas vayan bien.



Cuidar la comida mucho
Alimentos aconsejables para esta etapa:

- Kéfir, nueces, aguacate, lácteos.
- Frutos secos en general.
- Plátano, todo tipo de frutas.
- Ensaladas frescas.
- Pipas (mucho sodio).
- Ciruelas pasas (mucho potasio).



Comida basura prohibida.

El estrés afecta al sistema digestivo ----> Sistema nervioso entérico, unido con el cerebro. Si no lo cuidamos... chungo.

