

# FORMULA

## 20 / 20 / 20

POR ROBIN SHARMA

1

### MUEVETE

5:00 AM

5:20 AM

#### QUÉ

- EJERCICIO INTENSO
- SUDORACIÓN
- HIDRATACIÓN
- APRENDIZAJE
- RESPIRACIÓN

#### POR QUÉ

- ELIMINAR CORTISOL
- FLUJO DE BDNF
- ELEVAR DOPAMINA
- AUMENTAR SEROTONINA
- ELEVAR METABOLISMO

#### BENEFICIOS

- + CONCENTRACION + PRODUCTIVIDAD
- CONCENTRACION + OPTIMIZACION CEREBRAL
- MAYOR ENERGIA
- MENOS ESTRÉS
- MAYOR LONGEVIDAD

2

### PIENSA

5:20 AM

5:40 AM

#### QUÉ

- UN DIARIO
- MEDITACIÓN
- PLANIFICACIÓN
- ORACIÓN
- CONTENPLACIÓN

#### POR QUÉ

- MÁS GRATITUD
- MÁS CONCENTRACIÓN
- MÁS FELICIDAD
- DESARROLLO DE SABIDURIA
- MÁS SERENIDAD

#### BENEFICIOS

- MAYOR POSITIVIDAD
- MENOR REACTIVIDAD
- MAYOR CREATIVIDAD
- MEJOR RENDIMIENTO
- ENRIQUECIMIENTO DE LA VIDA

3

### CRECE

5:40 AM

6:00 AM

#### QUÉ

- REVISIÓN DE OBJETIVOS
- LECTURA DE LIBROS
- AUDIOLIBROS
- PODCASTS
- ESTUDIO EN LÍNEA

#### POR QUÉ

- ESTADO MENTAL 2x3x
- PROFUNDIZACIÓN EN EL CONOCIMIENTO
- DESARROLLO EN LA AGUDEZA MENTAL
- AUMENTO EN LA CONFIANZA
- CAMBIO MAESTRO

#### BENEFICIOS

- MAYORES INGRESOS + INFLUENCIA
- EQUILIBRIO DE LA CAPACIDAD
- DOMINAR TU ÁMBITO
- CRECIMIENTO PERSONAL
- MAYOR INSPIRACIÓN