

---

Martes 17 de Marzo 2021 | Matutina para Mujeres | Comienza bien tu dÃa

## Descripci3n



[Escuchar Matutina](#)

## Comienza bien tu dÃa

â??En cuanto a mÃ, te cantarÃ© por la maÃ±ana; anunciarÃ© a voz en cuello tu amor y tu poder. Pues tÃº has sido mi protecci3n, mi refugio en momentos de angustiaâ?• (Sal.

**59:16).**

Hay un dicho popular que dice: "Lo que bien comienza, bien acaba". En realidad, no estoy muy segura de su efectividad, pero sí estoy completamente convencida de que comenzar la jornada buscando la compañía de Dios es una clave efectiva para tener un buen día.

El amanecer es un regalo de vida; no obstante, para muchas mujeres, despertar cada mañana se ha vuelto una pesadilla indeseable. Antes de poner un pie fuera de la cama, ya estás experimentando pensamientos anticipatorios y se cansan antes de comenzar sus tareas. Es muy importante el primer pensamiento que una tiene justo después de despertarse por la mañana. ¿Por qué? Porque puede anticiparte un panorama que quizá nunca se presente. Una rutina positiva no la determina la cantidad de cosas que haces sino, más bien, con qué ánimo las haces.

**Si tu rutina comienza con pensamientos positivos, afrontarás con optimismo las dificultades que se te presenten, que seguramente no serán devastadoras la mayor parte de los días.**

Por el contrario, si tu rutina comienza con pensamientos anticipatorios de matiz negativo, cualquier problema, por pequeño que sea, se transformará para ti en algo sin solución.

Así que, punto número uno: comienza bien tu día teniendo pensamientos positivos.

Punto número dos: Cuidate de un excesivo afán de productividad. Hacer muchas cosas no te define como una persona eficaz; lo que sí te hace eficaz es saber establecer prioridades y actuar conforme a ellas. No confundas la diligencia con el perfeccionismo. Ser diligente te provee satisfacción; en cambio, el perfeccionismo te suministra dosis exageradas de ansiedad y cansancio.

Cada mañana, permite que la luz natural entre en tu habitación y después, en una sencilla oración, agradece a Dios por el cuidado durante la noche. En esa acción estarás haciendo a tu cerebro empezar el día centrándose en algo tan vital como la conexión con Dios.

**Después, mírate al espejo y reconéctate como hija de Dios. Expresa al Señor tus miedos, reafirma tus capacidades y no dudes de que Él está a tu lado.**

**No olvides tomar los primeros alimentos del día en calma; lo disfrutarás todo tu cuerpo. Aprende a conocer tu capacidad de energía y no te sometas a rutinas que la sobrepasen; pide ayuda cuando ya no puedas más.**