



# Cinc rutines matinals que pots fer per començar el dia amb energia

Si cada matí et costa aixecar-te del llit i tens la sensació que el dia et passa per sobre abans fins i tot de començar, no estàs sol. Moltes persones, especialment quan tornem a la rutina, es troben en aquesta situació. Però hi ha una bona notícia: establir una rutina matinal efectiva pot marcar la diferència. Les primeres hores del dia són fonamentals per preparar-te físicament i mentalment, i assegurar-te que comences el dia amb l'energia necessària per afrontar tot allò que vingui.

A continuació, et presentem cinc rutines senzilles que pots incorporar fàcilment al teu dia a dia. Amb una mica de pràctica, podràs millorar el teu estat d'ànim, la teva productivitat i, en definitiva, la teva qualitat de vida.

## 1. Desperta't amb música motivadora

La manera com ens despertem té un gran impacte en el nostre estat d'ànim per la resta del dia. Una de les maneres més efectives per començar amb bon peu és posar música que t'agradi. Oblida't del despertador agressiu que et fa sobresaltar i desperta't amb una playlist motivadora que et faci somriure i aixecar-te del llit amb ganes. Està demostrat que la música influeix en el nostre cervell: les cançons amb ritmes animats o lletres inspiradores poden elevar el nostre estat d'ànim i fer que ens sentim més positius.

## 2. Estira't durant 5 minuts

A vegades, quan ens llevem, tenim la sensació que el cos està completament adormit. Una de les millors maneres per posar-te en moviment és realitzar uns quants estiraments suaus. No és necessari fer una sessió de ioga completa, sinó dedicar només 5 minuts a estirar els músculs i activar la circulació sanguínia. Els estiraments t'ajudaran a evitar la sensació de rigidesa i et faran sentir més àgil i flexible durant el dia.

Prova moviments senzills, com tocar-te els dits dels peus, estirar els braços cap al sostre o fer girs de tronc. Aquests exercicis ajuden a desbloquejar tensions acumulades durant la nit i, a la vegada, et preparen físicament per començar el dia de forma més àgil i relaxada.

## 3. Beu un got d'aigua

Encara que sembli un consell massa senzill, beure aigua només despertar és un hàbit potent que molta gent subestima. Durant la nit, el cos es deshidrata lleugerament, ja que han passat moltes hores sense consumir cap líquid. A més, beure aigua de bon matí activa el metabolisme, cosa que ajuda a cremar calories més eficientment durant tot el dia. També facilita la digestió i t'ajuda a despertar-te d'una manera més natural i suau.

## 4. Esmorza bé



---

La frase "l'esmorzar és el menjar més important del dia" té molta veritat al darrere. Un bon esmorzar és la clau per començar amb energia i evitar la fatiga a mig matí. No es tracta només de menjar qualsevol cosa, sinó d'assegurar-te que tens un àpat equilibrat que t'aporti els nutrients necessaris per mantenir-te actiu durant les primeres hores del dia.

Opta per una combinació d'aliments que incloguin proteïnes, carbohidrats i greixos saludables.

#### 5. Visualitza el teu dia

Aquest és un hàbit molt poderós que moltes persones exitoses fan servir. Dedicar uns minuts a primera hora del matí per visualitzar com vols que sigui el teu dia pot ajudar-te a sentir-te més centrat, motivat i optimista. La visualització és una tècnica mental que et permet imaginar-te aconseguint els teus objectius i tenint un dia productiu i ple d'èxits.

Només has de tancar els ulls i imaginar-te com vols que es desenvolupi el teu dia: què vols aconseguir, com et vols sentir i quines actituds vols adoptar davant els reptes. Això no només t'ajudarà a mantenir-te enfocat, sinó que també pot millorar la teva confiança en tu mateix i la teva capacitat per fer front a qualsevol situació. La clau és veure't a tu mateix com la persona capaç d'aconseguir-ho.