Publicado en el 20/01/2017

# [Un día productivo, el sueño de todos los seres humanos](http://www.notasdeprensa.es)

## Seguramente te ha pasado que necesitas que los días duren más de 24 horas para concluir todas las actividades que tienes, pero cuando ves el reloj resulta que ya perdiste toda la mañana y no pudiste cumplir con las miles de labores que tienes pendientes.

 Ser más productivo trae bastantes beneficios uno de ellos es la correcta distribución del tiempo que podemos aprovechar para realizar otras actividades; una mejor mañana maximiza el desempeño en tu lista de pendientes y corrige tu nivel de estrés, por esto, a alimentación es uno de los principales elementos para que tengas energía todo el día. Un factor muy importante es el no salterte el desayuno, de esta forma conseguirás terminar todas tus actividades, darle tiempo a las personas que más quieres te alimentará el espíritu y te sentirás mejor y menos estresado. Si alguna vez sentiste que tu día no es como lo habías pensado, no te preocupes más bien fue que salió de control y no fuiste nada productivo pero todavía tienes 364 días para ponerte al corriente. Con estos consejos lograras un día sumamente productivo. Modifica tu hábitos de sueño. Las horas que dormimos son fundamentales para que nuestro cuerpo descanse, olvidarnos de todas las actividades que tenemos que hacer al día siguiente nos dejará dormir tranquilos, evita la computadora y el celular en la cama con esto al siguiente día tendrás tanta energía que no sabrás en que gastarla. Cambia tu forma de pensar. Dicen que la mente es muy poderosa y si tienes un pensamiento positivo verás que cuando empiece a salir el sol te levantarás de buenas y con muchas ganas de seguir adelante. Sé creativo. Este es un aspecto que no debemos dejar de lado, estimula tu mente con otras actividades que no tengan nada que ver con el correo o las redes sociales, puedes meditar, dibujar o toma algunas fotos. Haz un programa de actividades. Tomate cinco minutos para planear cuales vana a ser tus actividades prioritarias y cuales son las que puedes hacer al final del día de esta forma tendrás tiempo para finalizar todo. Practica deporte. Suena descabellado pensar que te va a dar tiempo para poder hacer una actividad más, pero cuidar tu salud es uno de los factores que ayudan a balancear tu vida, te sentirás con más energía y dormirás mejor. La noticia Un día productivo, el sueño de todos los seres humanos apareció originalmente en Revista Merca2.0.

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/un-dia-productivo-el-sueno-de-todos-los-seres\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Comunicación Marketing Emprendedores Bienestar



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)