



¿CONTAR CON UNA RUTINA DE ÉXITO ES REALMENTE EL SECRETO PARA LOGRAR NUESTROS OBJETIVOS?

Por Carlos Alberto Muriega

Daniel mucho se habla hoy en día de las rutinas de éxito.

La mayoría de las personas que han logrado todas las metas que se han propuesto en su vida ya sea tanto personales como profesionales hablan de lo importante que es una rutina de éxito. Dicen “los que saben” que el éxito no es una casualidad y en definitiva no es más que el producto de nuestras decisiones y rutinas. ¿Qué piensas al respecto?

En mi caso particular considero que mis rutinas son las que me han permitido lograr los objetivos que me he propuesto y a la vez contar con la energía necesaria para seguir emprendiendo, buscando nuevas alternativas de negocios generando, a la vez, más puestos de trabajo.

¿Qué libros nos recomiendas que nos ayuden a encontrar nuestra rutina de éxito?

Hay mucho escrito sobre el tema y también mucho video al que podemos acceder con facilidad.

El Club de las 5 de la mañana de Robin Sharma y Mañanas Milagrosas de Hal Elrod son dos de los libros que recomiendo y que más me han servido para definir una rutina. También es muy valioso el libro Titanes de Tim Ferris, lo recomiendo especialmente, es muy bueno. En mi página web: www.danielcestauliz.com podrán ver los comentarios de estas obras.

Detállanos por favor, cómo es momento a momento, tu rutina de éxito.

Por mi actividad profesional viajo casi 40 semanas de las 52 del año pero trato de mantener la rutina a rajatabla aunque a veces voy cambiando sensiblemente los horarios.

Mi rutina de lunes a viernes cuando estoy en mi casa de México es la siguiente:

-5,30 Me levanto. Agradezco, luego me baño, me visto para el gimnasio. Dejo siempre la ropa lista desde el día anterior.

-5,45 Medito durante quince minutos, con la aplicación Calm.

-6,15 Bajo al gimnasio de mi edificio y hago “cardio” en la cinta con diferentes pendientes hasta las 7,20 que llega mi entrenador personal y trabajamos una hora en pesas y estiramiento.

Durante la hora que estoy en la cinta aprovecho para capacitarme, ver videos de motivación, biografías de gente exitosa o libros que se han volcado al video. Aprovecho al máximo esa hora siempre. En la hora posterior solo escucho música para acompañar los ejercicios.

-8,30 Desayuno un jugo y una tostada con queso a no ser que ese día haga ayuno, cosa que generalmente cumplo dos o tres veces por semana (ayuno de 16 horas).

- 9,00 Repaso en mi estudio cómo va a ser el día. Reuniones, pendientes, etc..

Luego me baño nuevamente y salgo a la oficina donde trabajo hasta las seis o siete de la tarde y alterno el trabajo de oficina con reuniones presenciales con mis clientes.

Hay días que voy manejando alguno de mis autos y otros si estoy muy sobrepasado de pendientes voy en la camioneta con mi chofer para aprovechar el tiempo que tengo de tráfico. Trabajo mucho mientras me traslado en Ciudad de México, el tránsito es muy denso y uno puede pasarse horas en embotellamientos por más que las reuniones sean cercanas.

-19,00 Ya estoy de regreso en mi casa. Bajo al SPA de mi edificio y hago sauna o vapor lo que me lleva aproximadamente una hora. Siempre llevo un libro para leer o corregir.

- 20,00 Regreso del SPA, me siento unos minutos en mi estudio y preparo el día siguiente y luego...

- 21,00 ceno con mi familia viendo algún programa de televisión o alguna serie. En ese momento ya dejo mis headphones y celular cargando en otra habitación. No lo toco más hasta el otro día cuando vaya a Meditar.

El levantarme temprano hace obligadamente que me acueste temprano cosa rara en mi porque fui noctámbulo toda mi vida.

¿Cómo cambia tu rutina cuando estás de viaje?

Cuando estoy en mi casa de Miami donde resido casi la mitad del tiempo



la rutina es exacta solo que la demoro una hora y comienzo alrededor de las 6,30.

Allí muchas veces después de una hora de "cardio" en la cinta entreno una hora y media de bicicleta ya que tengo un circuito espectacular entre la playa y los edificios de Collins Ave. o, de lo contrario, mantengo la rutina de ejercicios con pesas. En mi edificio de Miami al igual que en el de Ciudad de México cuento con un gimnasio con todo lo que se necesita, si no fuera así no me darían los tiempos para entrenar dos horas diariamente, sería imposible.

Cuando estoy de viaje por trabajo busco hoteles que tengan buenos gimnasios para poder entrenar y por lo menos cumplo con una hora y media de "cardio".

También por lo menos dos veces por semana sustituyo los ejercicios en la cinta por tenis. Hago una hora con entrenador y trabajo con un canasto de pelotas para que sea un ejercicio importante. Hace casi medio siglo que juego tenis, dediqué una parte importante de mi vida a ese deporte, y está en mi ADN. Igual me cuesta entender que a los 60 no pueda jugar como a los 18 pero me defiendo, aunque me enojo mucho conmigo mismo cuando tengo un bajo rendimiento.

¿Cómo vives los fines de semana?

Los fines de semana me levanto un poco más tarde, pero trato de entre-

nar igual. No toco nada de trabajo hasta el domingo de noche que repaso la semana para comenzar con todo organizado el lunes. Aprovecho muchas veces para leer, ir al cine, salir a comer y cenar con mi familia. Depende donde esté bajo a la playa o a la piscina.

En tu rutina de éxito vemos que hay un tiempo muy importante dedicado a la actividad física.

Sí es verdad, en mi rutina diaria la actividad física me ocupa dos horas completas y tal vez algunos días un poquito más cuando hago estiramien-

to. Fui deportista la mayor parte de mi vida y si bien a mi edad es un sacrificio importante dedicar ese tiempo diariamente a entrenar sé que es vital para poder rendir en mis actividades profesionales y mantenerme con energía.

En el 2011 llegué a pesar 123 kilos, fue allí donde decidí hacerme un Bypass Gástrico y bajé a 91 kg., estabilizándome varios años en 96 kg. Cuando empecé a entrenar regularmente pude bajar a 82 que es donde busco mantenerme así que controlar mi peso es otra de las motivaciones que tengo para la actividad física diaria.



2011

2020



¿Te ayudas con vitaminas?

Si después de hacerme el Bypass y como me alimento con menos cantidades de lo normal tengo obligadamente que tomar un complejo vitamínico diariamente que incluye: Hierro, Centrum, Calcio, Same, Magnesio, entre otras.

Sabemos que la lectura siempre ha sido una parte importante de tu vida aunque no lo mencionas con detalle en tu rutina.

En los últimos años me ha sido difícil cumplir con el promedio de leer un libro por semana porque he estado abocado a reescribir y corregir todas mis obras, pero trato de cumplir con el objetivo de leer 52 libros en el año a como dé lugar. Fuera de los fines de semana leo generalmente, en el sauna, a la noche al acostarme, en el

aeropuerto y en los vuelos que hago semanalmente.

Cuéntanos en detalle tu rutina desde que sales de tu casa a la oficina y regresas ya a descansar.

Bueno eso es muy cambiante y la rutina está relacionada a los negocios que dirijo y a las reuniones que tengo agendadas. Por mi actividad trato de estar quince días en México por mes para hacer reuniones presenciales por lo que cuando estoy allí generalmente tengo la agenda muy cargada. En México es normal hacer las reuniones de trabajo a la hora de la comida y de la cena. Cuando estoy en Miami trabajo en mi estudio por teléfono y chat y es increíble como aprovecho el tiempo. Cuando estoy de viaje en la oficina de Costa Rica u otros mercados donde comercializamos la plataforma inConcert se repite

la rutina de las reuniones con clientes.

Con claridad podemos expresar entonces -por lo que nos platicas- de que tú eres el fiel testimonio de cómo una rutina pensada y saludable te ayuda a tener una vida ordenada y próspera.

Sinceramente nunca pensé en instaurar cierta rutina para conseguir determinados objetivos. La adopté porque considero que después de cierta edad debemos maximizar los esfuerzos en cuidarnos en todos los aspectos para rendir más y entrar a la tercera edad de la mejor manera, pero es una realidad que sí da resultado.

Muchas Gracias Daniel, muy interesante todo lo que nos cuentas.

Gracias a ti, Carlos, por la oportunidad de expresar mis experiencias.

