

Recupera TU ENERGÍA DIARIA



Saúl Licona

COACH EN SALUD Y
BIENESTAR

GUÍA PRÁCTICA PARA DEJAR DE SENTIRTE DRENADO TODO EL DÍA

PARA PERSONAS QUE YA DESCANSARON
Y AUN ASÍ SIGUEN CANSADAS

RECUPERA TU ENERGÍA DIARIA

GUÍA PRÁCTICA PARA DEJAR DE SENTIRTE DRENADO TODO EL DÍA

(PARA PERSONAS QUE YA DESCANSARON... Y AUN ASÍ SIGUEN CANSADAS)



SAÚL LICONA



ÍNDICE



1. Si estás leyendo esto, no es casualidad
2. No es sueño, no es flojera... es cansancio acumulado
3. Por qué descansar ya no es suficiente
4. Las señales silenciosas de un cuerpo saturado
5. Lo que la mayoría intenta... y por qué no funciona
6. Lo que NO vamos a hacer (y por qué eso es un alivio)



ÍNDICE



7. El concepto clave: dejar de drenar tu energía
8. Ajustes simples que empiezan a devolver energía
9. Rutina básica de mañana (10-15 minutos)
10. Rutina básica de noche (para soltar el día)
11. Qué puedes esperar en los próximos días y semana
12. Si hoy te sientes así, este ya fue un buen primer paso



CAPÍTULO 1

Si estás leyendo esto, no es casualidad

Déjame adivinar cómo empezó tu día hoy.

Sonó el despertador...

o tal vez te despertaste antes de que sonara.

Y antes de poner un pie fuera de la cama,
suspiraste.

No fue un suspiro de alivio.

Fue un suspiro de carga.

Dormiste, sí.

Tal vez seis, siete u ocho horas.

Pero al abrir los ojos sentiste esa pesadez
conocida.

Esa sensación de que la batería de tu cuerpo,
que debería estar al cien, apenas llegó al
treinta durante la noche.

Te levantaste porque tienes responsabilidades.

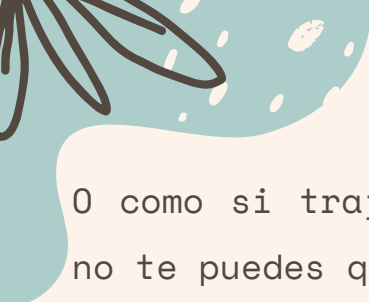
Porque “hay que seguir”.

Pero el cuerpo se siente lento.

Como si caminaras bajo el agua.



SAÚL LICONA



O como si trajeras un abrigo mojado encima que no te puedes quitar.

Quizás te tomaste el café pensando:

“A ver si esto me despierta”.

Pero en el fondo sabes que no es sueño.

Puedes tomarte dos o tres tazas y el cansancio sigue ahí, instalado en los huesos, en los ojos, en el ánimo.

Y lo peor no es el cansancio.

Lo peor es lo que te dices a ti mismo cuando nadie escucha.

“Antes yo podía con todo... ¿qué me pasó?”

“Seguro es la edad.”


“Quizás me estoy volviendo flojo.”

Quiero pedirte un favor antes de que sigas leyendo.

Borra esa última frase de tu mente.

SAÚL LICONA





No eres flojo.

No estás exagerando.

Y no... no estás roto.

Si alguna vez fuiste al médico y te dijeron que “todo está normal”, que “solo duermas más”, y sentiste ganas de gritar porque sabes que dormir no te está devolviendo la energía, este libro es para ti.

Porque lo que sientes sí tiene explicación.

No es una enfermedad.

Es saturación.

Tu cuerpo no te está atacando.

Te está hablando.

Lleva tiempo pidiéndote un tipo de descanso que no conoces, porque nos enseñaron que descansar es solo dormir.

Y tú y yo sabemos que eso ya no está funcionando.

Respira.

No tienes que resolver nada hoy.

SAÚL LICONA



**¿QUIERES DESCUBRIR QUÉ ES LO QUE REALMENTE LE PASA
A TU CUERPO?**

**ESTA ES SOLO UNA MUESTRA DE LAS PRIMERAS PÁGINAS
DE "RECUPERA TU ENERGÍA DIARIA". SI ESTÁS LISTO PARA
DEJAR DE SENTIRTE DRENADO Y ENTENDER CÓMO VOLVER
A SER TÚ, HAZ CLIC ABAJO:**

[DESCARGAR LIBRO COMPLETO](#)



AGENDAR EVALUACIÓN ESTRATÉGICA

SAÚL LICONA