Para Español Abajo 🇪🇸⬇️

9 Pillars of Discipline and Good Habits Guide.

1. Early Night and Sleep

"Every successful morning starts with an early night."

An strong morning routine is built the night before. You must go to bed early, at the very latest between **8, 9, or 10 o'clock at night.**

Why is this rational? Think in retrospect: most of the "bad things" that have happened to you (accidents, bad decisions, fights) have occurred at night, often under the influence of alcohol or substances. By avoiding being out of the house during those critical hours, you shield yourself. You will avoid connecting with toxic people who go out partying just to escape their lives. Good rest is your best armor in order to be ready for performing at the highes quality the day after.

2. Wake Up and Feel the Advantage

Waking up early is not just about getting up before dawn, it's about winning the morning. It gives you an unparalleled feeling of superiority and accomplishment. While you are active—perhaps at the gym or working on your goals—your competition is sleeping. **That feeling of moving forward while the world is paused is an engine of confidence.** It´s important that you wake up as early as possible, I wake up at 5:00 everyday and the first 3 hours of the day (5:00-8:00) I used them to personal development and working out in the gym. This hours of the day are key for my focus and inner peace since everything it´s calm and the notifications in the phone are non existent.

3. The Battle for Freedom: Zero Vices

You will never be free if you remain a slave to a substance or a habit.

Have no vices: Avoid any source of **cheap and fast dopamine**, whether it's porn, tobacco, alcohol, or any other addiction. These vices only keep you dependent on a fleeting chemical sensation. They slowly destroy you and prevent you from seeing your true potential. **Total freedom is found by dispensing with these chains. It´s key to stop seeing the people you share this vices with.**

4. Morning Exercise: Your "Confidence Boost"

Exercising first thing in the morning is the most powerful energy injection you can give yourself.

- **Energy Dose: It gives you a boost of confidence and makes you feel incredible energy, as if you had drunk 10 coffees all at once.**
- **Confidence is Key: Over time, you will look in the mirror and like the person you see. Confidence is the driving force for tackling day-to-day life and boost your performance to the highest possible level.**
- **Formula: More Confidence = More Results. Better Confidence = Better Results.**

5. Elite Nutrition: You Are the Ferrari

Your body is a high-performance machine.

The Ferrari Analogy: Imagine putting poor quality fuel in a Ferrari. It won't work well, right? A Ferrari needs the best quality fuel.

YOU ARE THE FERRARI! You need the best quality fuel, You need to eat healthy every day.

- **Track Your Macros: Count your macros to have exact control over what you eat and avoid unwanted surprises in your weight or health.**
- **Avoid Ultra-Processed Foods: Eliminate ultra-processed foods.**
- **Consume Pure Foods: Prioritize foods that have only one ingredient (Example: Banana, Onion, Chicken Breast).**

6. Environment is Everything: Level Up

Your environment is a reflection and a predictor of your future.

Grandma's Wisdom: As they say in Spain, **“Tell me who you associate with, and I will tell you who you are.”** It is absolutely true. The people you surround yourself with—your closest circle—can end you or propel you to the stars.

If you feel pessimistic, negative, or have low energy, it is crucial that you examine your environment. Often, it's not you, it's the circle you are in. **Get out of that environment if it is draining you.**

7. Intentional Personal Development

After refueling the body with clean fuel in the morning, it's time to feed the mind. Make personal development a daily priority.

- **Development: Read, reflect, study the people who inspire you and who have the results you want.** Example of people I listen to “Every Day”: Iman Gadhzi, Wes Watson, Mario Lopez Mindset, Onuha Brothers, Llados Fitnes, Andrew Tate.
- **Deservingness: Your goal is to become that person who believes they deserve anything they want to achieve and materialize:**
  - **The Orchestra Job.**
  - **The online business.**
  - **Moving to that country.**

- **That much-desired trip.**

Remember: **The worst thing that can happen if you listen to someone who has the results you want, is that you reach where he or she is.**

8. Zero Complaints: Take Absolute Responsibility

Starting today, everything that happens in your life is **your fault**. As harsh as it may sound, you have to take total responsibility for your actions and your results.

- **End Victimhood: Stop victimizing yourself with excuses like: "the teachers failed me because they have something against me" or "I don't have a job because there are no job opportunities where I live."**
- **The Effect of Victimhood: Adopting the role of a victim only leads you to low vibration and, therefore, to poor and mediocre results.**
- **Acceptance and Positivity: There are things in life that we cannot control (the death of a relative, a pandemic, an accident). What you cannot control, you have to accept. Try to be positive to the maximum and keep moving forward despite the hardship.**

9. The Best Investment Is You

Stop wasting money on passive and superficial expenses: meals and dinners you can't afford, expensive clothes, or financing trips.

The investment that will bring you the greatest return—more than Bitcoin, more than real estate, more than gold—is **investing in yourself.**

You have to invest as much as possible in yourself, especially in your **Health**:

- **Quality food.**
- **Gym membership.**
- **Books and personal development courses.**

If you have any questions don´t hesitate to ask me, if you want to make a big change in your habits, discipline, and life a happier life full of desired results, send me a DM and I help you with that! 🤝❤️🔥🎶🚀📈🏆💪🏻

Víctor Álvarez Alegría| Trombone Player
Principal Trombone Helsinki Philharmonic Orchestra
Former Academist Berlin Philharmonic Orchestra
Kühnl & Hoyer Artist

9 Pilares de la Disciplina y Guía de Buenos Hábitos.

1. Noche y Sueño Tempranos

"Cada mañana exitosa comienza con una noche temprana."

Una **rutina matutina fuerte** se construye la noche anterior. Debes acostarte temprano, a más tardar entre las **8, 9 o 10 de la noche**.

¿Por qué es esto racional? Piensa en retrospectiva: la mayoría de las "cosas malas" que te han sucedido (accidentes, malas decisiones, peleas) han ocurrido de noche, a menudo bajo la influencia de alcohol o sustancias. Al evitar estar fuera de casa durante esas horas críticas, te **proteges**. Evitarás conectar con personas tóxicas que salen de fiesta solo para escapar de sus vidas. El **buen descanso** es tu mejor armadura para estar listo para rendir a la máxima calidad al día siguiente.

2. Despierta y Siente la Ventaja

Levantarse temprano no es solo levantarse antes del amanecer, se trata de **ganar la mañana**. Te da una sensación inigualable de **superioridad y logro**. Mientras tú estás activo—quizás en el gimnasio o trabajando en tus objetivos—tu competencia está durmiendo. **Esa sensación de avanzar mientras el mundo está en pausa es un motor de confianza.**Es importante que te despiertes lo más temprano posible, yo me levanto a las 5:00 todos los días y las primeras 3 horas del día (5:00-8:00) las uso para desarrollo personal y hacer ejercicio en el gimnasio. Estas horas del día son **clave** para mi enfoque y paz interior ya que todo está en calma y las notificaciones del teléfono son inexistentes.

3. La Batalla por la Libertad: Cero Vicios

Nunca serás libre si sigues siendo esclavo de una sustancia o un hábito.

No tengas vicios: Evita cualquier fuente de **dopamina barata y rápida**, ya sea pornografía, tabaco, alcohol o cualquier otra adicción. Estos vicios solo te mantienen dependiente de una sensación química fugaz en tu cerebro. Lentamente te destruyen y te impiden ver tu verdadero potencial. **La libertad total** se encuentra al prescindir de estas cadenas. Es clave dejar de ver a las personas con las que compartes estos vicios.

4. Ejercicio Matutino: Tu "Inyección de Confianza"

Hacer ejercicio a primera hora de la mañana es la inyección de energía más poderosa que puedes darte.

- **Dosis de Energía: Te da un subidón de confianza y te hace sentir una energía increíble, como si te hubieras bebido 10 cafés a la vez.**
- **La Confianza es Clave: Con el tiempo, te mirarás al espejo y te gustará la persona que ves. La confianza es el motor para afrontar el día a día e impulsar tu rendimiento al nivel más alto posible.**
- **Fórmula: Más Confianza = Más Resultados. Mejor Confianza = Mejores Resultados.**

5. Nutrición Élite: Eres el Ferrari

Tu cuerpo es una máquina de alto rendimiento.

- **La Analogía del Ferrari: Imagina poner combustible de mala calidad en un Ferrari. No funcionará bien, ¿verdad? Un Ferrari necesita el combustible de mejor calidad.**
- **¡TÚ ERES EL FERRARI! Necesitas el combustible de mejor calidad. Necesitas comer saludable todos los días.**
  - **Controla tus Macros: Cuenta tus macros para tener un control exacto de lo que comes y evitar sorpresas indeseadas en tu peso o salud.**
  - **Evita Ultraprocesados: Elimina los alimentos ultraprocesados.**
  - **Consume Alimentos Puros: Prioriza alimentos que tienen un solo ingrediente (Ejemplo: Plátano/Banana, Cebolla, Pechuga de Pollo).**

6. El Entorno lo Es Todo: Sube de Nivel

Tu entorno es un reflejo y un predictor de tu futuro.

- **Sabiduría de la Abuela: Como dicen en España: "Dime con quién te juntas y te diré quién eres." Es totalmente cierto. Las personas de las que te rodeas—tu círculo más cercano—pueden acabar contigo o propulsarte a las estrellas.**
- **Si te sientes pesimista, negativo o con baja energía, es crucial que examines tu entorno. A menudo, no eres tú, es el círculo en el que estás. Sal de ese entorno si te está drenando.**

7. Desarrollo Personal Intencional

Después de repostar el cuerpo con combustible limpio por la mañana, es hora de alimentar la mente. Haz del desarrollo personal una prioridad diaria.

- **Desarrollo: Lee, reflexiona, estudia a las personas que te inspiran y que tienen los resultados que tú quieres. Ejemplo de personas que escucho "Todos los Días": Iman Gadhzi, Wes Watson, Mario Lopez Mindset, Onuha Brothers, Llados Fitnes, Andrew Tate.**
- **Merecimiento: Tu objetivo es convertirte en esa persona que cree que merece cualquier cosa que quiera alcanzar y materializar:**
  - **La plaza de Orquesta que tanto deseas.**
  - **Ese Negocio Online que llevas tanto tiempo queriendo empezar.**

    - **Mudarte a ese país que tantas ganas tienes de mudarte.**
    - **Ese viaje a ese destino tan deseado.**
- **Recuerda: Lo peor que puede pasar si escuchas a alguien que tiene los resultados que tú quieres, es que llegues a donde él o ella está.**

8. Cero Quejas: Asume la Responsabilidad Absoluta

A partir de hoy, todo lo que sucede en tu vida es **tu culpa**. Por muy duro que suene, tienes que asumir la **responsabilidad total** de tus acciones y tus resultados.

- **Acaba con el Victimismo: Deja de victimizarte con excusas como: "los profesores me suspendieron porque me tienen manía" o "no tengo trabajo porque no hay oportunidades laborales donde vivo".**
- **El Efecto del Victimismo: Adoptar el papel de víctima solo te lleva a una baja vibración y, por lo tanto, a resultados pobres y mediocres.**
- **Aceptación y Positivismo: Hay cosas en la vida que no podemos controlar (la muerte de un familiar, una pandemia, un accidente). Lo que no puedes controlar, tienes que aceptarlo. Intenta ser positivo al máximo y seguir avanzando a pesar de las dificultades.**

9. La Mejor Inversión Eres Tú

Deja de malgastar dinero en gastos pasivos y superficiales: comidas y cenas que no te puedes permitir, ropa cara, drogas que destruyen tu salud o financiar viajes que no te puedes permitir.

La inversión que te dará el mayor rendimiento—más que el Bitcoin, más que los bienes raíces, más que el oro—es **invertir en ti mismo**.

Tienes que invertir lo máximo posible en ti mismo, especialmente en tu **Salud**:

- **Comida de calidad.**
- **Membresía del gimnasio.**
- **Libros y cursos de desarrollo personal.**

Si tienes alguna pregunta no dudes en consultarme, si quieres hacer un gran cambio en tus hábitos, disciplina y vivir una vida más feliz y llena de los resultados deseados, envíame un DM y te ayudo con ello! 🤝❤️🔥🎶🚀📈🏆💪🏻

Víctor Álvarez Alegría| Trombone Player
Principal Trombone Helsinki Philharmonic Orchestra
Former Academist Berlin Philharmonic Orchestra
Kühnl & Hoyer Artist