



Cómo debes plantearte tus propósitos de Año Nuevo para hacerlos realidad

Todos los momentos pueden ser adecuados para trazarse nuevos objetivos y evaluar lo que se ha conseguido y lo que no. Sin embargo, el inicio del año, tras las fiestas de Navidad, son épocas habituales de replanteamiento de objetivos y trazado de nuevas metas. Para ser eficaces en ello es fundamental seguir algunas pautas, porque no hablamos de cerrar los ojos y pedir un deseo, sino de introducir algunos cambios en nuestra vida. El comienzo de un nuevo año y la finalización de las fiestas navideñas tienen un significado simbólico que pueden ayudar a obtener una mayor motivación a la hora de conseguir nuestros objetivos, explica Laura Fuster, psicóloga clínica. Pero para ser eficaces en la consecución de los logros marcados es importante seguir una estrategia y marcarse un camino.

“Uno de los criterios en el que más insistimos los psicólogos a la hora de plantear metas es el del realismo. De



nada sirve pensar en un objetivo que nos encantaría alcanzar pero que en este momento es imposible. Esto es muy habitual y solo sirve para que las personas se frustren”, señala Fuster. Además, una de las consecuencias de fijarse objetivos poco realistas es que la consecución por su mal planteamiento inicial puede conducir fácilmente al abandono del sueño y la renuncia a volver a intentar, “cuando realmente lo que ha pasado es que estaba mal planteado o simplemente no era el momento adecuado”, explica la psicóloga.

Siguiendo con el ejemplo anterior, si el objetivo es mejorar nuestro estado físico una opción es realizar más ejercicio y, para ello, es conveniente ir de menos a más, con una acción concreta y, en principio, pequeña pero que a medida que se va consolidando y convirtiéndose en un hábito puede ser ampliada. (Fuente: Mundo)

Psico-dato: Es fundamental plantearse metas realistas, ya que esto nos lleva al éxito, y por ende, estimula nuestra motivación.

¿Falta de motivación? Aprende a conquistar tu mente y cumple todos tus objetivos

Víctor Reyes tiene una página web dedicada a sacar nuestra mejor versión, ofreciendo información veraz, objetiva y con evidencia científica sobre nutrición, suplementación, entrenamiento y desarrollo personal.

Para él, la clave está en el esfuerzo, la constancia y la paciencia. Sin estas tres grandes condiciones, no hay cambios significativos en ninguna de las áreas que queramos cambiar. Muchas veces creemos que tan solo hablando de todos esos deseos ya estamos haciendo algo, y este

es uno de los muchos autoengaños que nos hacemos. Seguro que también anotate en tu lista de propósitos de Año Nuevo, que comerías mejor, sin embargo, esto no se hará realidad hasta que no te comprometas con acciones reales y concretas. “Hay que coger la motivación y enfocarla hacia algo específico” denota Víctor Reyes.

Uno de los problemas más comunes por los que evitamos el compromiso, es porque no estamos dispuestos a dejar ciertas comodidades. Lo más curioso es que

esta incomodidad es solo momentánea y siempre nos va a llevar a conseguir un beneficio a largo plazo. (Fuente: We life)



Psico-dato: Establecer propósitos es el primer paso. Pero para lograr tus objetivos debes enfocarte y trabajar con perseverancia y paciencia.

