

Promesas, promesas

Boletín Mensual Enero de 2015



¿Hace una lista de propósitos de Año Nuevo? En 2012, la revista Time publicó una lista de los propósitos que se rompen u olvidan más a menudo. Algunos de ellos son:

Voy a... bajar de peso, dejar de fumar, aprender algo nuevo, comer más sano, dejar de tener deudas, pasar más tiempo con la familia, viajar a nuevos lugares, estresarme menos, hacer más trabajo de voluntariado y beber menos alcohol.

Cómo realizar una lista de propósitos que pueda cumplir

Si realiza una lista de propósitos, seguramente tiene buenas intenciones. Por lo tanto, evite la decepción y aumente sus posibilidades de éxito. ¿De qué manera? Siguiendo algunas medidas simples de buena fijación de objetivos. Estos son solo algunos de ellos:

- Elija sus propósitos de manera inteligente. Evite prometer cambios drásticos que probablemente estén más allá de su alcance. Y no tome decisiones por impulso.
- Tómese su tiempo y hágase buenas preguntas. ¿Su propósito seguirá siendo importante para usted a medida que pase el año? ¿Cómo va a mejorar su calidad de vida? ¿Va a ser más feliz y saludable si lo cumple? Los propósitos deben tener una clara rentabilidad con el fin de que cumplirlos valga la pena.
- Limite la cantidad de propósitos que prometa cumplir. Prometa cumplir uno o dos propósitos como mucho. De esa manera, podrá celebrar y sentirse bien acerca de sus éxitos en lugar de sentirse mal por los fracasos. Siempre se pueden añadir más propósitos más tarde. No hay verdadera magia en tomar decisiones el 1° de enero.
- Sea honesto con usted mismo. ¿Está resuelto a cambiar porque alguien lo está presionando? Si es así, probablemente

no va a funcionar. Usted tiene que quererlo realmente. El cambio puede ser difícil y usted es el único que puede hacer el trabajo.

- Sea realista. ¿Quiere bajar de peso? Establezca una meta de 5 libras y apláudase a sí mismo cuando llegue allí. A continuación, vaya por los siguientes cinco. ¿Quiere empezar a ahorrar más dinero? Separe una cantidad modesta de cada salario. Una vez que esté cómodo haciendo eso, puede aumentarla, ya que sabe que puede hacerlo. En otras palabras, tome las cosas con calma.

Establezca metas más pequeñas para que pueda disfrutar de los logros. Siempre puede elevar sus metas si descubre que está superando sus expectativas. Eso es mucho más gratificante que dejar porque no se puede mantener el ritmo.

- Obtenga apoyo. Algunas cosas pueden ser muy difíciles de cambiar por su cuenta, sobre todo si son hábitos o comportamientos arraigados. Por suerte, hay mucho apoyo en el mundo que nos rodea.

Hay grupos que pueden ayudarle a reducir o detener el hábito de fumar, comer, gastar dinero y beber alcohol. Acuda a amigos que lo animarán. Manténgase alejado de los que van a tentarlo o a sabotear sus esfuerzos. Además, considere buscar asesoramiento profesional para guiar su proceso de cambio.

- Cambie su forma de pensar, cambie su vida. Hacer cambios significa cambiar la forma de pensar. Es difícil, entonces sea amable con usted mismo.

Recuerde que juzgarse con dureza puede impedirle avanzar. Felicitar a sí mismo motiva mucho más. Así que, cada vez que logre o esté cerca de lograr una meta, dese un gran aprobado.