

2017... ¡Aquí llegamos!

Boletín Mensual de diciembre de 2016



El Año Nuevo está a sólo unas semanas. Es posible que haya hecho planes para celebrar, pero ¿ha empezado a pensar en sus resoluciones? ¿Ha identificado alguna meta para el próximo año?

Esta es una manera de empezar bien el 2017. Tómese un tiempo para mirar hacia atrás al 2016 — y hacia adelante al 2017 — respondiendo a las tres preguntas siguientes:

1. ¿Qué hizo durante el 2016 que quisiera seguir haciendo?

Para que le sea más fácil responder a esta pregunta, abra su agenda de 2016 o la aplicación calendario en su teléfono inteligente. Piense en los eventos y personas que poblaron el año pasado.

¿Qué disfrutó? ¿Qué le gustaría repetir? ¿Qué aportó a su conocimiento o placer? ¿Por qué está agradecido? ¿Qué recuerda con una carcajada o una sonrisa? ¿De qué estuvo más orgulloso? ¿Qué lecciones fueron más importantes? ¿Qué creó valor? Para traducir en términos sencillos, ¿qué funcionó y vale la pena mantener al entrar en 2017?

2. ¿Qué hizo durante el 2016 que quisiera dejar de hacer?

Mientras tiene la aplicación o la agenda delante suyo, piense en contratiempos, errores o arrepentimientos. Todos los tenemos. Fíjese si puede identificar:

¿Qué fue frustrante o insatisfactorio? ¿Qué fue triste o molesto? ¿Qué fue una “señal de alerta” sobre algo que no sabía antes? ¿Puede ver algún patrón que no funcionó tan bien para usted? ¿Algún esfuerzo que fue mal dirigido? ¿Hay hábitos que le gustaría dejar? En otras palabras, ¿qué le gustaría evitar en 2017?

3. ¿Qué le gustaría considerar hacer en 2017?

Esta es la parte divertida: ¿Qué le gustaría probar en el próximo año? ¿Cuáles son algunas de sus metas para 2017?

No es necesario que identifique todas sus metas en este momento. Puede ya tener algunos objetivos en mente, pero es más probable que se materialicen a medida que avance el 2017. Desarrollar metas es un proceso.

Tómese un momento para celebrarse a si mismo.

Otro año que ha venido y se ha ido. Ha pasado por buenos y malos momentos. ¡Felicitaciones! ¡Buen trabajo!

Ahora puede probar el ejercicio anterior para especificar y controlar las cosas que desea detener, las que desea continuar y las que desea alcanzar. ¡Buena suerte haciendo de 2017 el mejor año!