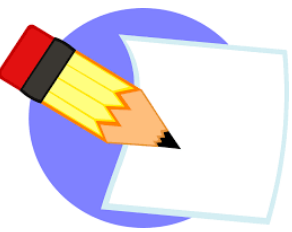


PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

Enero puede ser un tiempo de reflexión. Lo ideal es que pensemos en el año pasado; recordar los últimos doce meses puede servirnos para aprender de las experiencias y renovar tanto nuestras prioridades como objetivos.

Haz que esta época del año te ayude a crear un ambiente que apoye el cambio positivo y el avance hacia tus objetivos. Aquí tienes unos cuantos consejos para lograr todos tus propósitos de año nuevo.

¿PREPARADO PARA 2020? ¡ARRANCAMOS EL NUEVO AÑO!



- **Escribe los propósitos en papel.**
- **Sé consciente de los pensamientos negativos y apártalos de tu vida.**



- **Gasta tu energía en cosas que puedes controlar:** Permítete el espacio para crear posibilidades para el futuro centrándote en lo que puedes hacer aquí y ahora. El futuro comienza hoy.
- **Créate un horario semanal** para cumplir tus objetivos e intenta que las actividades diarias se conviertan en una rutina.

- **Comparte tus objetivos con la familia:** Comparte el horario con tu círculo más íntimo familiar y ten una conversación acerca de tus expectativas.

- **Construye tu meta con tus éxitos:** Crea la base con pequeños incrementos de cambio y sé feliz con tu progreso. ¡Diviértete!

- **Cuídate:** Debes convertirte a ti mismo en una prioridad, para poder trabajar a un nivel óptimo en todas las áreas de la vida.

- **Aprende a decir 'no':** Debemos aprender a decir "no" a todas aquellas solicitudes de los demás que nos restarán tiempo y espacio que necesitamos para cuidarnos mejor y evitar el agotamiento.

- **Los pequeños pasos funcionan:** Si mantenemos nuestros sueños y metas complejas pero nos esforzamos por hacer que los pasos diarios hacia ellos sean lo más pequeño posible, nuestras posibilidades de éxito serán mucho mayores.

