

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 31 DE DICIEMBRE DEL 2015**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **ESFUÉRZATE POR CUMPLIR TUS PROPOSITOS**

Llegado el fin de año es común reflexionar sobre los logros de los doce meses pasados y pensar en qué quieres hacer que no hayamos hecho ya. Es el tiempo de la esperanza de que el próximo año sea mejor que el año pasado, tienes la certeza de que este será un periodo lleno de oportunidades y sorpresas positivas y comienzas a pensar en tus propósitos de Año Nuevo.

Podrías empezar el año con **el propósito de conocerte mejor**, de descubrir cómo eres y reflexionar acerca de cómo te gustaría ser, y para ello es fundamental indagar en tu interior, así lograras ser mejor persona.

**Descubre lo que realmente es importante para tu vida** y no olvides que el cambio personal se inicia desde dentro de uno mismo. Por consiguiente, lo primero que habría que hacer es concentrarte en ti y descubrir cuál es el estilo de vida que te gustaría tener.

**Intenta descubrir el potencial que llevas dentro**, y comienza a utilizarlo a tu favor para conseguir lo que es importante para ti. No olvides que todos tenemos un gran potencial que descubrir y desarrollar, tal vez sea el momento de descubrirlo y utilizarlo para conseguir tus propósitos.

Muchas veces no sabes por dónde empezar, ni como cumplir lo que te propones. Existen algunos consejos que pueden ayudarte a cumplir tus propósitos de Año Nuevo sin que sufras en el proceso:

**Haz tu lista.** Lo primero que debes hacer es pensar qué es lo que quieres lograr. No importa si parece demasiado tonto o insignificante, ninguna meta lo es puesto que cada persona es diferente al igual que sus necesidades. Comienza poco a poco, puedes establecer tres metas y luego agregar una cuarta o quinta cuando te hayas acostumbrado a una rutina y te apegues a ella.

**Planea.** Piensa en lo que quieres hacer y luego en qué puedes hacer para lograrlo. Reflexiona y traza un plan de acción, uno que sea sencillo pero efectivo, así cumplirás tu meta por pasos determinados que te harán más fácil el resultado. Establece un horario, métodos, lugares, todo lo necesario, esto te facilitará las cosas y eventualmente, conformará tu rutina. Igualmente, planea cómo estas nuevas actividades se acoplarán a tu vida diaria, de tal forma que tu rutina no sufra un cambio drástico que te sea difícil sobrellevar.

**Hazlo posible.** Debes ser realista, no es que no tengas la capacidad de hacerlo, pero es común que las cosas más complicadas te resulten más difíciles de abordar. Al cumplir un propósito, tu voluntad y esfuerzo se ponen a prueba, por lo que una prueba muy grande y tan repentinamente puede no ser lo ideal. Lo mejor es tomar esas metas difíciles de abordar y dividir las o simplificarlas.

Empieza con cosas simples que eventualmente te lleven a una meta establecida a largo plazo, **por ejemplo**, para bajar de peso puedes, en lugar de hacer severas dietas puedes empezar por comer menos azúcares, reducir tu ingesta de

pan, tubérculos, leguminosas, frijol, arroz, cambiar un alimento por otro más saludable, poco a poco. De este modo no tendrás que romper una dieta muy severa, sino que poco a poco te irás acostumbrando a medir tus porciones. Lo mismo con el estudio, la lectura y prácticamente, cualquier otra meta poco a poco lograrás leer varios libros, estudiar para varias materias, etc.

**Escoge prioridades.** Tal vez tengas una lista de todas las cosas que quisieras hacer antes de cinco años o más, pero un año es poco tiempo para cumplirlas todas. Puedes escoger las tres o cuatro metas más importantes y empezar desde ahí. Recuerda que hay que plantearnos metas a corto, mediano y largo plazo.

**Algo es mejor que nada.** Un método muy bueno para lograr cualquier cosa es hacerla, aunque sea por unos minutos. Parece redundante y confuso, pero funciona. Poco a poco se logra hacer algo, ya sea que quieras hacer ejercicio o limpiar tu casa, **es mejor que hagas 20 minutos diarios de caminata o utilices 20 minutos de tu día para hacer una labor en tu hogar (como lavar platos, ropa, limpiar una habitación), que no hacer nada, porque 20 minutos parecen poco para terminar todo.** Poco a poco te irás acostumbrando a esta rutina y podrás aumentarla y modificarla conforme a lo que necesites. Cuando te des cuenta, estarás ejercitándote diariamente o ya no tendrás que preocuparte por el desorden de tus cosas.

**Si puedes, consigue ayuda.** Puede ser que tú solo/a hagas mejor las cosas, pero cuando se trata de una meta en común, un grupo nos sirve para recibir apoyo y motivación en esos momentos en los que tu voluntad flaquea o tu rutina es afectada.

No es una estrategia universal pero algunas personas encuentran mayor motivación en otras personas que pueden

identificarse con ellos. Intenta compartir tus propósitos de Año Nuevo y comprueba si esta técnica te funciona a ti también.

**Desplégalo.** Igual que la anterior, esta estrategia puede no ser para todos pero ha probado ser muy efectiva para otros.

Recuerda cada día tus propósitos, anótalos en una agenda, diario, en tus redes sociales, o haz un gran calendario que esté a la vista cuando te levantes por la mañana, incluso puedes hacer varios calendarios para colocarlos en los diferentes espacios en los que te desenvuelvas, así estarán siempre a la mano.

**No te desanimes y cree en ti mismo, ¡visualízate!** debes creer que puedes hacerlo para ponerlo en práctica. El principal obstáculo entre cumplir los propósitos de este año o pasar 12 meses más pensando en lo bueno que habría sido si hubiese hecho tal o cual eres tú mismo.

No te desanimes, ve poco a poco, cree en ti mismo y cada que quieras “tirar la toalla” toma unos segundos para visualizar tu meta y lo más importante, visualizarte a ti cumpliéndola, así te animarás a esforzarte por continuar con tus objetivos y obtener resultados. El simple hecho de tener una meta ya es un gran paso, aunque no lo creas.

Recuerda, no dejes que tus objetivos se queden sin cumplir y esfuérate por conseguirlos, verás que cada vez será más fácil y las recompensas serán grandes en cualquier aspecto de tu vida. Recuerda que tú puedes moldear tu propia voluntad.

**Comienza inmediatamente.** No hay mejor momento para hacer las cosas que el presente. No importa que sea lunes, mitad de semana o domingo, debes comenzar cuanto antes con tu nueva rutina.

**Programa tiempo de descanso.** Las rutinas son excelentes para cumplir metas, sin embargo, no tienes que romperlas cuando necesites un tiempo fuera para descansar y relajarte, te enfermes o cualquier circunstancia te impida continuar con tus actividades.

Puedes programar tiempo de descanso en tu rutina. Por ejemplo, si tienes un calendario mensual, puedes programar los fines de semana de forma diferente, o en un calendario anual programar una semana de vacaciones, así no tendrás que romper tu “proyecto” ni sentirte mal por ello después.

**Recompénsate.** No hay nada de malo en premiarnos y reconocernos por una meta cumplida, además, de este modo, el incentivo para seguir con tu plan será mayor. No tiene que ser algo grande o caro, sólo significativo y alentador.

¿Ya tienes tu lista de propósitos de año nuevo? ¡Perfecto!, ahora, ¡a cumplirlos! seguramente será un año mejor para ti, en donde lograrás aún más de lo que hiciste el año pasado ¡Mucho éxito!

***\*\*Queridos lectores les deseo de todo corazón, que pasen un lindo año nuevo, que dios los llene de bendiciones y que el año 2016, este lleno de logros, salud, paz, armonía, prosperidad y felicidad. \*\****

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico**

