

Ni tan fácil como proponérselo
ni tan difícil como para no cumplirlo.

Propósitos de año nuevo

2
2

Blanca Izquierdo

PSICOLOGÍA

0. Antes de empezar...

Las metas que vas a establecer deben ser tuyas, deben conectar con tus valores, con lo que tú quieres o necesitas.

Es común que nos dejemos llevar por las exigencias de terceros pero esto, lejos de funcionar, va a causar grandes frustraciones.

Así que tómate un momento y piensa qué es importante para ti, qué va a aportar a tu vida un mayor sentido.

Valores

Familia

Pareja

Amigos

Formación

Trabajo

Ocio

Salud

1. Realista y concreto

Para definir una meta lo más importante es que ésta sea alcanzable y esté bien definida.

No es lo mismo "quiero llevar una vida healthy" que "de lunes a sábado voy a comer alimentos naturales".

Metas de 2022



2. Prioriza

Probablemente no puedas llevar todas tus metas a cabo a la vez. Ordenarlas por prioridad te ayudará a establecer un orden y te facilitará el ir cumpliendo sin sentir el estrés de no llegar a nada.

Mis prioridades

	Meta	Fecha
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

3. Piensa en pequeño

Es muy bonito pensar en grande pero poco efectivo. Si quieres ver cómo vas alcanzando tu meta, subdivídela en pequeños objetivos. Como en el objetivo "de lunes a sábado quiero comer alimentos naturales", puedes plantearte los siguientes objetivos: "voy a confeccionar 4 menús semanales", "voy a hacer listas de la compra semanales", "voy a eliminar las tentaciones en casa",...

Meta: _____
Objetivos



Meta:_____

Objetivos



















4 Recursos necesarios

No está mal saber que a veces necesitamos ayuda. Y para conseguir el cumplimiento de nuestros objetivos seguramente la necesitaremos. Esta ayuda puede ser en forma de información, de aprendizajes, de profesionales, de economía,...

Qué necesito

	Meta	Recursos
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

5. Registro de avances

Una buena manera de obtener refuerzos es hacer valoraciones para saber si voy por buen camino. ¿Estoy realizando la tarea? ¿Estoy aprendiendo lo que me he propuesto? ¿Estoy acercándome a lo que quiero? Para ello podemos hacer registros, exámenes de control, tomar medidas,.... Dependerá del objetivo marcado lo que quieras registrar y cuándo lo quieras registrar.

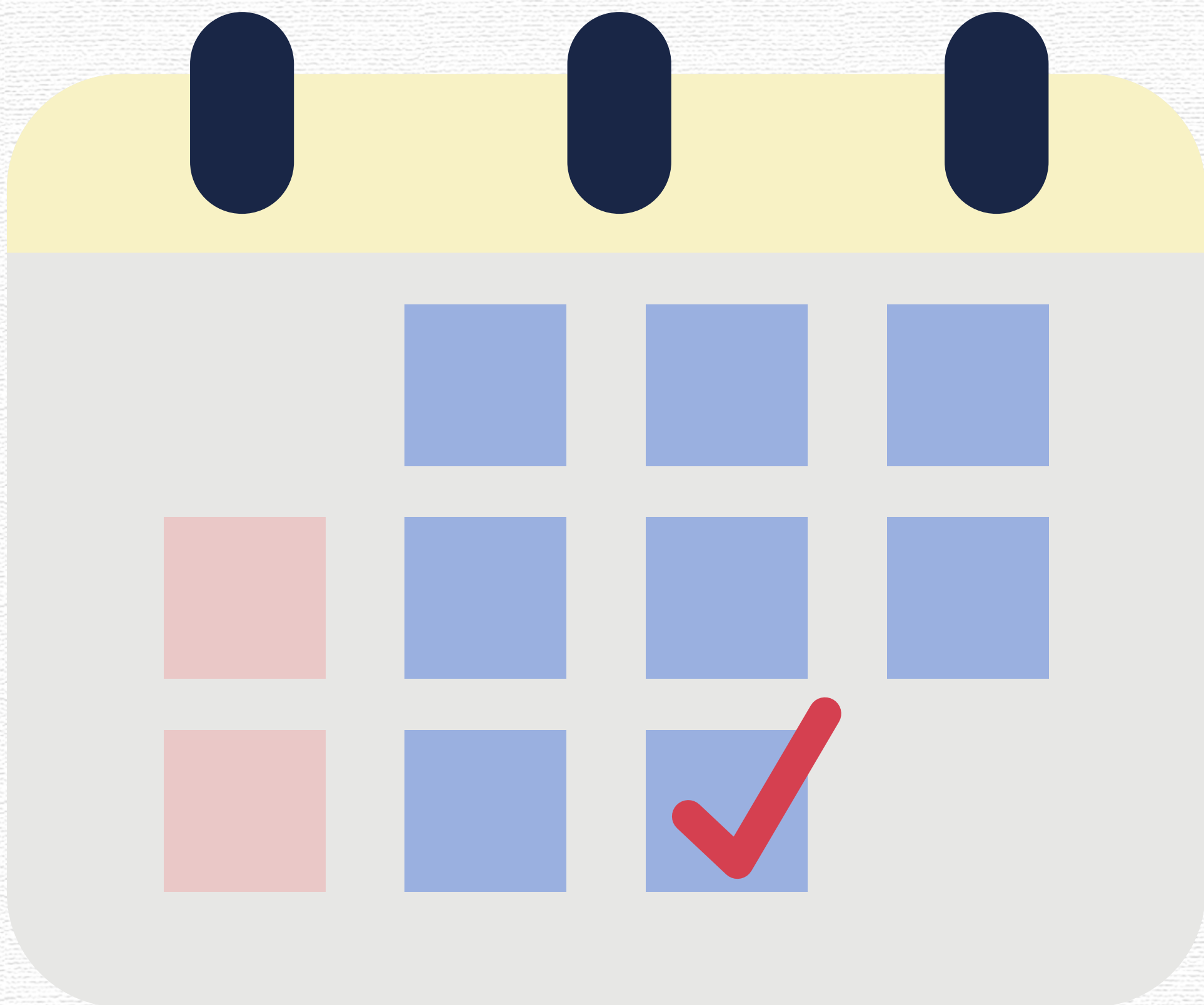
Registro semanal

	Obj.	Hecho?	Medida
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

6. Agenda

Es importante que integremos estas nuevas acciones en nuestra rutina para que se conviertan en hábito. Así que coge tu agenda y piensa en qué momento del día es la mejor hora para llevar a cabo ese objetivo. Observa también si lo podrás hacer todos los días o tan solo unos en concreto. Recuerda que debemos ser realistas.

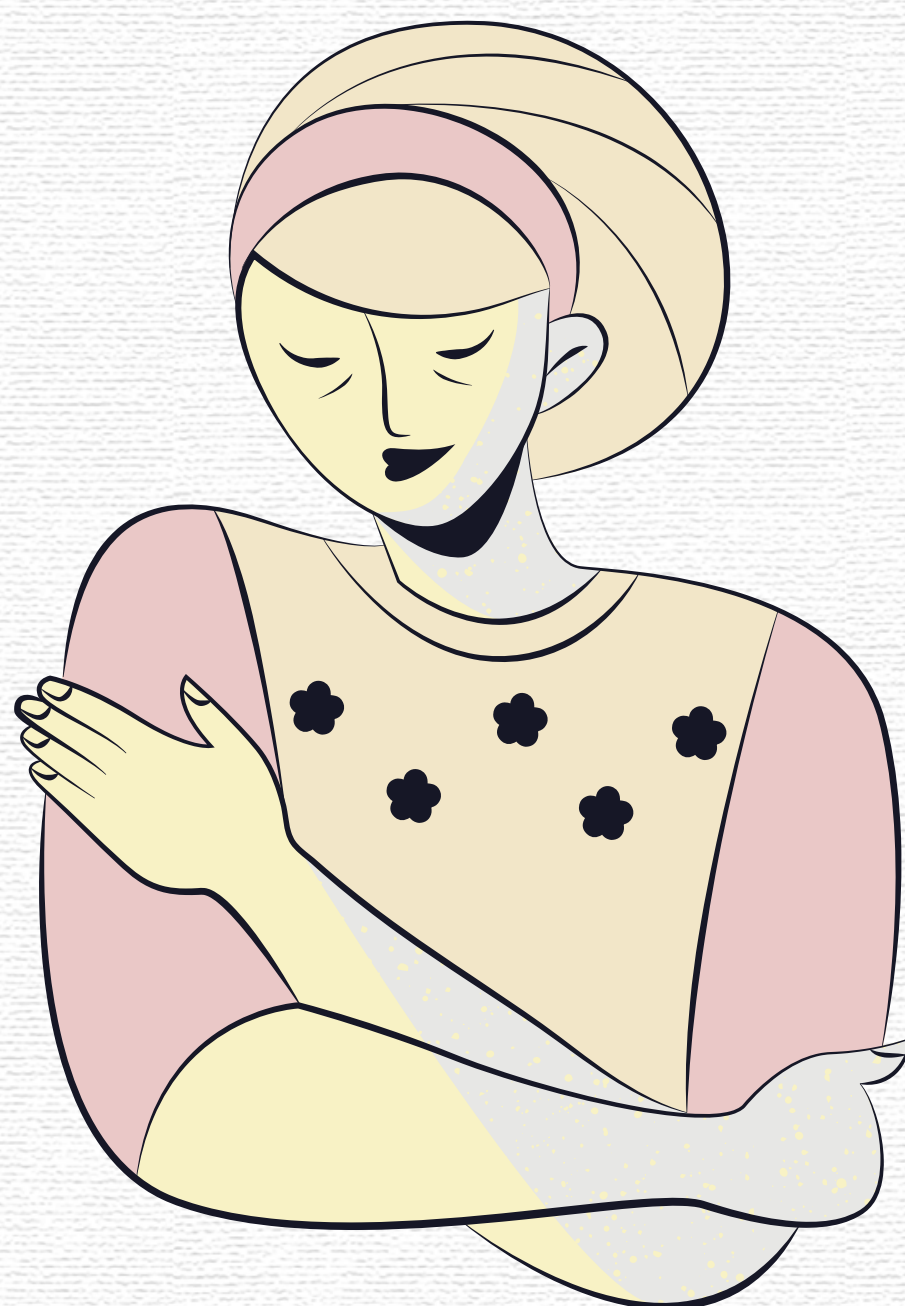
Rutina



7. Acepta tu imperfección

Muchas veces tiramos la toalla porque nos damos cuenta de que el reto es difícil, y eso hace que a veces fallemos o incumplamos. Es normal decepcionarse pero también lo es fallar. De hecho la rigidez, el querer cumplir a raja tabla y de forma perfecta, va a ser tu peor enemigo. Así que simplemente reconoce que la imperfección es natural pero que puedes decidir volver al camino que te habías propuesto. Respira y continúa.

Love imperfection



8. No esperes al momento ideal

No existe el momento perfecto, ni siquiera una fecha mágica adecuada (como el 1 de enero). Cualquier momento es válido para iniciar tus proyectos.

Tan solo tómate un momento para pensar en ello. No lo hagas mientras comes, mientras te duchas,... Tómate un momento de verdad, siéntate, coge un folio y ponte a trabajar en lo que verdaderamente te importa.

Autocuidado



Y si lo necesitas...

Puedes pedir ayuda a un profesional.

Es importante que recuerdes que el profesional especializado en la conducta humana es el psicólogo. Y cuando hablamos de motivación, de constancia, de adquisición de hábitos, de gestión de emociones,...hablamos de conducta. Así que sé responsable contigo mismo y acude al lugar donde puedan ayudarte.

Espero que este año sea un poco más fácil lograr algunas de tus metas.

¡A por ello!

Blanca Izquierdo

P S I C O L O G Í A

www.blancaizquierdopsicologa.com

Centro comercial de Colinas, local 47,

San Antonio de Benagéber

bizquierdo@cop.es

634577447