



Cómo cumplir los propósitos del nuevo año (esta vez de verdad)

Pese a que puede parecer difícil, cumplir al menos un buen propósito en el año nuevo no es tarea imposible. Con la ayuda de algunas pautas, es más sencillo conseguirlo:

Antes de ponerse 1..... marcha es importante evaluar si la motivación de cambio 2..... sincera y estructurar cómo se va a llevar 3..... cabo.

Concretar. Los especialistas señalan la necesidad 4..... establecerse pocos objetivos, que sean medibles y no demasiado ambiciosos. "Muchas veces tenemos tantas expectativas y queremos hacer tantas cosas a la vez que no llegamos 5..... realizar ninguna", apunta Rodríguez.

Ser constante. Es fundamental establecer un plan e intentar 6..... constante 7..... cumplirlo. "En este sentido, es importante saber disfrutar 8..... la actividad. Hay cosas que son duras, que exigen esfuerzo, pero hay que buscar la motivación que te ayude a seguir con esa práctica".

Por escrito. Según Miguel Silveira, escribir cuál es nuestra intención también ayuda 9..... fijar la decisión y a llevarla a cabo.

En voz alta. Del mismo modo, verbalizar nuestro objetivo y decírselo a 10..... ayuda a establecer un compromiso un poco más firme.

Recordatorios. En palabras de Silveira, puede ser útil "dejarse pistas que nos recuerden que estamos en el camino del cambio". Del mismo modo, aprovechar un momento al final del día o una vez a la semana 11..... medir cómo va el proceso y qué pasos se han llevado a cabo también ayuda.

Adaptado de: Cristina G. Lucio en <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2009/12/30/medicina/1262173471.html>