



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

Pese a que puede parecer difícil, 1..... al menos un buen propósito en el año nuevo no es tarea imposible. Con la ayuda de algunas pautas, es más 2..... conseguirlo:

Antes de ponerse en 3..... es importante evaluar si la motivación de cambio es sincera y estructurar cómo se va a llevar a 4..... .

**Concretar.** Los especialistas 5..... la necesidad de 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 a 6..... ninguna", apunta Rodríguez.

**Ser constante.** Es fundamental 7..... un plan e intentar ser constante para cumplirlo. "En este sentido, es importante saber disfrutar de la actividad. Hay cosas que son duras, que 8..... esfuerzo, pero hay que buscar la motivación que te 9..... a seguir con esa práctica".

**Por escrito.** 10..... Miguel Silveira, escribir cuál es nuestra intención también ayuda a fijar la decisión y a llevarla a cabo.

**En voz alta.** Del mismo 11..... , verbalizar nuestro objetivo y decírselo a alguien ayuda a establecer un compromiso un poco más 12..... .

**Recordatorios.** En palabras de Silveira, puede ser útil "dejarse pistas que nos 13..... que estamos en el camino del cambio". Del mismo 14..... , aprovechar un momento al final del día o una vez a la semana para 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>