

Cómo conseguir tus propósitos



Se acaba otro año, arranca uno nuevo y con él llega la lista de nuevos propósitos. Dónde te ves de aquí a un año, de qué personas te quieres rodear, qué mejorarías a nivel laboral, económico, qué hábitos de tu rutina son poco saludables y cómo podrías cambiarlos... Las personas solemos hacer balance sobre todo en esta época del año.

Si este 2020 quieres conseguir tus propósitos, en este artículo te voy a dar algunos consejos para no desistir en el intento:

1. Define qué quieres

Debe ser algo concreto. No basta con marcarse una meta como "intentar comer más sano" o "hacer más ejercicio físico". Para conseguirlo, el objetivo debe estar mejor definido: por ejemplo, "voy a comer verdura como mínimo 5 veces a la semana" o "quiero salir a correr al menos tres veces a la semana".

Escríbelo en un papel y déjalo en un lugar visible. Así te será más fácil recordar tu meta a menudo.

2. ¿Para qué cumplirlo?

Haz una lista de pros y contras para valorar si tus razones para cambiar superan a los motivos para no hacerlo.

Por ejemplo, en el caso de querer salir a correr, los pros podrían ser: "me gusta pasar tiempo al aire libre", "me siento mejor cuando lo hago", "me sirve para desestresarme", "me ayuda a dormir mejor"... Y los contras, "no tengo tiempo", "me cuesta demasiado esfuerzo"...

3. Divide y vencerás

Empieza poco a poco. Al principio tu objetivo te parecerá muy lejano, y eso puede llevarte a abandonar. Para evitarlo, proponte logros intermedios.

Por ejemplo, para empezar a salir a correr empieza por proponértelo una vez a la semana. Cuando lleves dos semanas, incrementa las salidas a dos veces, y así sucesivamente.

Descompón tus objetivos en pequeños desafíos. Así el camino no te parecerá tan largo.

4. Diario de tu progreso

Apunta cada día las circunstancias que han impedido o han facilitado que llegues a tu meta. Por ejemplo, si has anulado alguna de tus salidas a correr, apunta justo ese día por qué no has podido salir (te ha surgido un imprevisto, te encontrabas muy cansado y preferías quedarte en casa leyendo...).

Esta información te será de gran ayuda a la hora de hacer balance, un día a la semana, de lo que has conseguido durante los anteriores.

5. Si avanzas, prémiate

Ganarás motivación. Busca premios que puedas concederte cada vez que llevas a cabo una acción que te acerca a tu objetivo. Te ayudará a no tirar la toalla. Al principio, puede ser útil reforzarse a menudo. Piensa 3 o 4 premios (comprarte algo, ver una serie...) y altérganlos para no acostumbrarte.

Después, cuando las acciones se hayan convertido en un hábito, puedes espaciar los premios en el tiempo.

Espero que estos consejos te ayuden a que tus propósitos se materialicen y si crees que necesitas ayuda para alcanzarlos, el coaching puede ayudarte

