**Descubre las mejores técnicas para por fin cumplir tus propósitos de año nuevo**

¿Ya pensaste tu lista de propósitos para el año nuevo? Seguramente incluirás metas como aprender un idioma, ahorrar dinero, viajar, leer más libros, perder peso y hasta encontrar el amor.

De acuerdo con una encuesta de Nielsen, estos son los deseos que se encuentran en el top 10 de objetivos por cumplir cada año: estar en forma tiene un 37% de preferencia; le siguen perder peso, con 32%; vivir la vida al máximo, con 28%; ahorrar más, con 25%; y estar más tiempo con familiares y amigos, con 19%. Entre otros propósitos están el ser más organizado, aprender algo nuevo, viajar, leer más e incluso no tener propósitos.

Establecer metas es muy sencillo, sin embargo la verdadera dificultad está en alcanzarlas porque no siempre sabemos cómo lograrlo o nos rendimos a los pocos días por falta de organización. Un estudio de Post-it® demostró que tienes 42% más probabilidades de lograr una meta si la anotas y para ayudarte a que por fin cumplas tus propósitos de año nuevo, la marca de notas adhesivas más famosa del mundo te recomienda varios métodos creativos.

* **Aprender un nuevo idioma**

Si quieres hablar un nuevo idioma, las notas adhesivas Post-it® te ayudarán a reforzar lo que aprendas en las clases y especialmente a fijar las nuevas palabras. Puedes usar las notas para aprender el abecedario y los números al pegarlas de forma corrida en la pared para que las veas una y otra vez. Escribe en notas los nombres de los objetos y pégalas por toda tu casa para que siempre las tengas a la vista. (Por ejemplo, escribe couch en una notita y pégala sobre el sofá) Para sacarle el máximo provecho, cada vez que pases junto al objeto, lee la nueva palabra en voz alta.

* **Ahorrar más dinero**

Primero debes identificar todos tus gastos. Una vez que tengas la información, escribe en notas adhesivas Post-it® de colores (puedes usar azul para el súper, rojo para los restaurantes, amarillas para el transporte, etc.) y pégalas en una pared hasta formar un mapa de gastos. Así podrás ver cómo se te escapa el dinero y comenzar a tomar medidas. Por ejemplo, si decides reducir tu plan de *streaming* de series y música, despega el Post-it® y pégalo en una columna de “recortes”. Lo importante es que veas el mapa, reflexiones sobre tus necesidades y despegues las notas de los gastos que puedes evitar y los pases a otra columna.

Para darle seguimiento a tu plan de ahorro, supongamos que decidiste comer dos veces en la calle a la semana, comprarte solo tres cafés o viajar dos veces en taxi. Toma unos Post-it® y escribe unos vales de uso y guárdalos en tu cartera. Cada vez que comas en la calle, compres café o subas a un taxi, marca como usado ese vale. Eso te servirá como recordatorio de gasto y a la vez te hará pensarlo mejor antes de gastarlo.

* **Organizar tu viaje**

Muchas veces ahorrar dinero tiene que ver con un propósito mayor, como realizar el viaje que siempre soñaste. Si ya compraste tu boleto, es hora de que te organices para que no malgastes esos ahorros. Escribe en varios Post-it® las tareas que debes realizar y pégalas una junto a la otra para cumplirlas: reservar hotel, comprar pasajes de autobús para otras ciudades, adquirir boletos para los lugares que quieres visitar, etc. Cada vez que cumplas una tarea, despégala y pégala en otra columna de objetivos cumplidos. Eso te permitirá armar mejor tu agenda para aprovechar al máximo tu tiempo.

Otro consejo es que lleves las notas adhesivas Post-it® con frases o vocabulario básico si vas a un país con otro idioma porque quizá tu celular no tenga datos y vas a necesitar comunicarte.

Estos simples métodos te ayudarán a cumplir tus propósitos para el año nuevo, pero lo mejor de todo es que también te pueden servir de inspiración para inventar los tuyos. ¿Quieres cuidar más tu alimentación? Usa notas adhesivas para pegar en el refrigerador lo que puedes y no puedes comer. ¿Quieres perder peso y ponerte en forma? Prueba escribir rutinas de ejercicios en los Post-it® y pégalas en los espacios de la casa donde hagas ejercicio. Las opciones son infinitas, así como tus propósitos.

Si te interesa conocer otras técnicas para implementarlas en tu vida diaria, encuentra más recomendaciones en [la página de Post-it**®**](https://www.post-it.com.mx/3M/es_MX/post-it-la/ideas/colaboracion/), las notas adhesivas más famosas del mundo creadas por 3M.

**Acerca de Post-it***®*

**Post-it®**, las notas adhesivas de 3M inventadas en 1974 gracias a la colaboración de dos científicos de la empresa estadounidense, es la principal marca de herramientas de organización porque también fabrica banderitas adhesivas, herramientas de colaboración, despachadores, organizadores y planeadores. Por más de 40 años, la marca **Post-it®** ha ayudado a las personas a ser más productivas, a comunicarse mejor y a expresarse en numerosas formas creativas, y siguen innovando para llevar a los consumidores soluciones que los ayuden a visualizar y alcanzar sus metas. Toda gran idea comienza con **Post-it®**.