**Los hábitos que debes de cambiar (ahora sí) para 2022**

* ***Para empezar el 2022 con el pie derecho hay que hacer pequeños cambios en tu vida que tendrán un grandísimo impacto.***

**Ciudad de México, 23 de diciembre de 2021.-** ¿Cuáles son los **propósitos del 2021** quelograste y cuáles no?En algunos casos, alcanzamos victorias personales y en otros, mejor nos ahorramos las decepciones. Sin embargo, con lo cerca que está el 2022 se abre una nueva oportunidad para completar lo que dejaste pendiente.

Ahora bien, si uno de tus propósitos es **dejar un hábito**, no hay atajos o caminos cortos para el éxito, pero eso no significa que sea imposible. La falta de autoconfianza puede paralizarte incluso antes de que inicies, pero la única manera de vencerla es creer en ti mismo y recordar que no estás solo.

Veamos cinco de los **hábitos más comunes** que las personas apuntan en sus listas de propósitos de Año Nuevo para cambiarlos y también breves pero concisas recomendaciones parar por fin cumplirlos durante 2022:

1.- **La procrastinación.** Uno de los más grandes obstáculos en el camino a cumplir los objetivos personales. Dejar los proyectos para después o seguir poniendo excusas para no hacer las cosas tiene graves repercusiones.

De nuevo, no hay resultados como por arte de magia porque se trata de esfuerzo real. Una de las decisiones más maduras que puedes tomar es quitar de tu vida lo que te distrae, lo que no es útil y enfocar tu tiempo en avanzar de poco en poco.

**2.- El cigarro.** Por si no lo sabías, la forma más peligrosa de consumir tabaco y nicotina es el cigarro. En caso de que no quieras dejar de fumar pero sí desprenderte del cigarro, puedes optar por alternativas como vapeadores, cigarros electrónicos o calentadores de tabaco innovadores como IQOS, el cual elimina la combustión, proceso en donde están la mayoría de las sustancias nocivas.

Recuerda que estas opciones no son libres de riesgo, pero sí son menos dañinas que el cigarro convencional.

**3.- Llegar tarde.** Si eres de los que crees que llegar unos minutos después a tus reuniones o citas no afecta en nada, hay que cambiar esa postura. Debes pensar que así como tu tiempo es valioso, el de las otras personas también lo es.

No se vale decir “es que todos somos impuntuales” porque respetar los compromisos habla bien de ti. En cualquier aspecto de tu vida te servirá gestionar tu agenda, hacer una lista de prioridades y no perder minutos en pequeñeces sin importancia así como avisar anticipadamente cuando vayas tarde.

**4.- No dormir lo suficiente.** Esos días de desvelo sin control tienen un efecto silencioso y perjudicial en tu cuerpo. Descansar el tiempo correcto es básicamente una necesidad fisiológica que ayuda a mantener una vida saludable.

**5.- Dejar todo a último minuto.** ¿Cuántas veces has estado en la madrugada elaborando algo que debería haber quedado ayer? Esa presentación importante de la empresa o la tarea de la escuela; son escenarios mentalmente agotadores.

Sé proactivo y en vez de reaccionar ante largos plazos, planifica con antelación e identifica lo que hay que hacer durante la semana o el mes. Si avanzas un poco cada día, antes de la fecha de entrega ya sólo tendrás que afinar detalles.