**¡Nuevo año, nuevo yo! 3 objetivos personales con resultados realistas y cómo lograrlos**

* *El 2023 es para ir a lo grande. ¿El secreto? Centrarse en objetivos manejables y realistas.*

**Ciudad de México, 15 de diciembre de 2022.**- Es común que, con cada cambio de año, busquemos objetivos que brinden impacto positivo en nuestras vidas. Aun así, es más fácil decirlo que hacerlo (tan así, que se vuelve en una broma recurrente), porque lo normal es que la mayoría de los propósitos de inicio de año no se cumplan.

Solemos ser bastante estrictos con nosotros mismos. Nos imponemos retos complicados y al no ver resultados rápidamente, las aspiraciones se dejan a medio camino.

Quizá la clave para lograr nuestros **objetivos de Año Nuevo** es ser realistas con metas a corto y mediano plazo, que sean logrables y no perder la constancia. De esta manera, se logran grandes cosas sin el componente de frustración, somos más justos con nosotros mismos y generamos mejores hábitos.

Con esto en mente, enlistamos tres propósitos muy comunes que vale la pena repensar para ser más amables con uno mismo y que aseguren un cambio real.

**1.- Convertirse en un *fit star*.** Llega enero y creemos que vamos a ser atletas de alto rendimiento. Además, a inicios de año los gimnasios reciben cientos de entusiastas dispuestos a ponerse en forma. Éste es uno de los propósitos que más disciplina y horas de dedicación requiere.

El ejercicio, más que una herramienta para cambiar nuestra composición corporal (perder peso o ganar mucho músculo), debe verse en sí mismo como la meta y parte de nuestro estilo de vida. Lo más importante es encontrar una actividad que nos guste (yoga, baile o correr en las mañanas) y que no sea una imposición. Tampoco pasa nada si un día no haces ejercicio: hay que dejar de castigarnos.

**2.- Volverse un gurú del *wellness*.** Dejar el cigarro, hacer *dry January* (es decir abandonar el alcohol definitivamente durante un mes), levantarse todos los días a las cinco de la mañana a meditar, desayunar sólo jugo verde: la lista de acciones que debemos tomar para tener una vida ideal es larga.

Pero no todo mundo puede (o quiere) levantarse a las cinco de la mañana a hacer su lista de propósitos del día. Lo que sí se puede es tomar pequeños pasos para mejorar de manera general. Por ejemplo, cambiar durante unos meses a cerveza sin alcohol, o no tomar entre semana.

En el caso del cigarro, abandonarlo siempre es la mejor opción, pero no es algo sencillo de hacer, y muchas veces hay recaídas. Para estas personas, existe la opción de cambiar a alternativas sin humo (calentadores de tabaco o vapeadores, por ejemplo) que, si bien otorgan nicotina, reducen significativamente el riesgo de enfermedades relacionadas con fumar pues no generan combustión y, por lo tanto, humo. Una opción ideal para los que quieren eliminar el cigarro convencional de su vida por completo.

**3.- Tener finanzas sanas.** Pensar en un “guardadito” para vacaciones, emergencias o hasta comprar un carro es fantástico. Sin embargo, si bien siempre empezamos con las mejores intenciones, conforme se juntan los gastos y se pagan las deudas, el lograr este objetivo se empieza a hacer complicado. Sin embargo, no es imprescindible un curso intensivo de educación financiera para ahorrar. Sólo hay que comprender un principio: la clara diferencia entre lo que se quiere y lo que se necesita.

Basta con saber que todos hacemos gastos sin sentido. ¿Cómo cuáles? Comer fuera de casa varias veces, tener más de tres suscripciones de *streaming*, tomar el taxi en vez de caminar y/o tomar el transporte público, o comprar todo a crédito con intereses. Pensar antes de pagar ayuda a economizar de forma astuta.

**El que persevera alcanza**

Por último, no hay que tener miedo de ajustar las metas si las cosas no salen como estaban planeadas. No hay que precipitarse, ya que no se puede cambiar de la noche a la mañana. Al establecer un objetivo más práctico y tangible paso a paso se consiguen resultados increíbles. ¡Que vivan las micro victorias!

\*\*\*\*\*