

Propósitos: conseguir objetivos

Termina un año y casi todos tenemos propósitos. **Conseguir objetivos** en el nuevo año, es una buena forma de mirar al futuro, cuando cerramos un momento difícil.

A pesar de la incertidumbre y las circunstancias adversas, es sano hacer análisis de lo pasado y buscar cómo mejorar aquello en lo que fallamos, **cómo conseguir un objetivo**, instaurar nuevos hábitos o marcarnos nuevos retos.

Puede que esto se quede en una proposición, y al cabo de unos meses se olvide. Para los que os preguntáis por qué no conseguís alcanzar vuestros objetivos, aquí os dejo una lista de los errores más comunes.

10 Errores que cometes cuando quieres lograr un objetivo

1. El objetivo es poco realista, o no se adapta a tus circunstancias.
2. Quieres el resultado, el objetivo final, pero en realidad no estás dispuesto a hacer el esfuerzo necesario para conseguirlo.
3. Tu objetivo es erróneo, no está bien enfocado. Por ejemplo: adelgazar 20 kilos vs. mejorar hábitos de salud y alimentación.
4. Te guías por la motivación, («Ufff, no tengo ganas de hacer nada...») y no por la voluntad («Lo hago, aunque no tenga ganas, porque quiero conseguir algo que merece la pena el esfuerzo»).
5. No has valorado adecuadamente los recursos o la ayuda que necesitas.
6. No has previsto las dificultades y los obstáculos.

7. No has trazado un plan de acción.
8. No toleras la frustración, y si fallas una vez te rindes.
9. No eres constante
10. Te has propuesto demasiados objetivos a la vez.



Cómo conseguir objetivos

Este año, no hay excusa, si estás leyendo este post es que quieres mejorar, o conseguir algo y estás dispuesto a currártelo. Has hecho análisis, tienes nuevos propósitos y la determinación para conseguir tus objetivos.

Así que te dejo las claves para organizarte y conseguir tus metas, en el siguiente vídeo.

Si tienes dudas, o quieres ayuda, no dudes en escribirme. Te ayudaré a formular el objetivo, trazar el plan adecuado y llegar a tu meta.

¡A por el 2021!

Up-Psicología! Psicólogos en Murcia