

## Un nuevo comienzo

**¡Feliz Año Nuevo!** Aunque hay algunos que quizá no estén muy felices ahora y/o esperen con ilusión el nuevo año, sí ofrece un momento para reflexionar sobre cómo va nuestra vida y "crear" un nuevo comienzo. Ese nuevo comienzo puede ser simplemente recargar energías y seguir trabajando en nuestro plan porque funciona bien, o el nuevo comienzo puede ser planificar y trabajar en una renovación completa de nuestra vida. Y todo lo que hay entre medias.

Mucha gente se emociona al principio del año y hace grandes planes para cambiar su vida y "triunfar" más que nunca. El error que cometen muchos es que empiezan dando el 150% y, aunque puedan avanzar rápidamente, a menudo acaba en agotamiento, frustración y renuncia al objetivo o resolución. Las investigaciones demuestran que la frase "despacio y constante gana la carrera". Lo mejor es dosificarte y darte cuenta de que estás en una carrera de larga distancia, no en un sprint. También ayuda tener objetivos SMARTER:

**Específico: sabe exactamente qué quieres conseguir para tener mejor concentración.**

**Medible: ser capaz de identificar el progreso hacia la meta y su alcanzamiento.**

**Alcanzable: eres** capaz de lograr el objetivo.

**Relevante: importa para ti y para tu vida.**

**Límite temporal :** sabes cuándo te gustaría alcanzar el objetivo. No solo "algún día".

**Evaluar: comprobar que el objetivo sigue siendo importante para ti y saludable.**

**Revisado: dedicar tiempo a hacer cambios, si es necesario, para mantener el objetivo alcanzable y saludable. Más efectivo si lo revisas con alguien que apoye tus objetivos y desee tu éxito.**

Fuente: <https://www.coachcert.com/coachingblog/s-m-a-r-t-goals/>

Además, aquí van algunos consejos de sabiduría que he aprendido de otros y de la vida y que pueden ser útiles para el año nuevo:

\*Cuando pasas por momentos difíciles, las malas decisiones solo lo hacen más difícil.\*Hacerte daño solo hace eso.\*Tres pasos adelante y dos atrás te dan un paso por delante.\*La mayoría de las cosas que valen la pena requieren sacrificio y trabajo.\*Cuidado con la gente que ansiosa

quiere prestarte dinero.\*Ayudar a los demás nunca es en vano... Quizá no valorado, pero nunca desperdiciado.

\*Dormir, comer bien y hacer ejercicio REALMENTE son importantes.\*Cuando crees que lo sabes todo... estás equivocado, muy equivocado.\* Escuchar a los demás y respetarlos no significa que tengas que estar de acuerdo con ellos.\* No estar de acuerdo con alguien no significa que tengas que dejar de escucharle y respetarlo. \*El amor es un ingrediente universal que hace que todo sea mejor.\*La fe en algo más grande que uno mismo no es una debilidad.\*La ciencia es muy útil, pero no infalible.\*No soy más importante que nadie, pero tampoco menos importante.\*Cuando te digan que tienes tanto para gastar, esfuérzate mucho por gastar alrededor del 70% y ahorrar el resto.\*Las personas son y siempre serán más importantes que las cosas.\*Un blando El corazón es un corazón sano.\*Ser irresponsable con los derechos y libertades puede hacer que esos derechos y libertades nos quiten.\*Somos más parecidos que diferentes.

\*Ser amable es gratis. Ser cruel es muy costoso. \*La educación no es para ser el más inteligente, sino para abrir tantas puertas como sea posible y ayudar a la mayor cantidad de personas posible.

*Feliz Año Nuevo*

*Y*

*Que 2026 te traiga a ti y a tu familia*

*Muchas bendiciones*