



Por lo regular, las personas se proponen objetivos en las siguientes áreas:

- ▲ La familia o el hogar
- ▲ Metas financieras o en la profesión
- ▲ Metas espirituales
- ▲ La salud física
- ▲ Logros sociales
- ▲ Educación de la mente o metas académicas

CÓMO PROPONERSE Y ALCANZAR SUS METAS

La llegada del Año Nuevo es una buena oportunidad para una vida nueva y muchas personas aprovechan esta época para fijarse metas y hacer resoluciones. Ser persistente y lograr las metas no es asunto de buena suerte, es más bien el resultado de un cambio de conducta, sistemático y progresivo. Le enumeramos enseguida algunas sugerencias para fijar y lograr sus metas ya sea que decida comenzar este primero de enero, el 3 de marzo o hasta el 29 de septiembre.

1. Fije sus metas de un modo positivo. Afirme lo que usted hará y no lo que no va a hacer ni a lo que va a renunciar. Por ejemplo: seguiré una dieta saludable, conservaré mis pulmones limpios del humo del tabaco, estaré libre de deudas, me graduaré de la Universidad, tendré mi casa propia, etc.
2. Sea preciso y exacto al fijarse una meta. Incluya fechas, hora, cantidad o frecuencia para que pueda constatar y medir su progreso.
3. Establezca prioridades. Algunas metas serán más importantes que otras. Dirija sus esfuerzos hacia los objetivos de más importancia. El ahorrar para su jubilación es una buena meta pero en este momento y en las circunstancias actuales tal vez tenga más urgencia el encontrar un nuevo empleo.
4. Ponga sus metas por escrito. Elabore una gráfica que le ayude a anotar su progreso como cuando desea rebajar de peso o ahorrar cierta cantidad de dinero. Vaya anotando sus logros.
5. Establezca metas basadas en lo que va a HACER hoy – y es que algunas veces aparecerán circunstancias que escapen a su control y que obstaculizarán el logro exacto de las metas deseadas. Al concentrarse en el día presente, tendrá el control de su conducta y de sus opciones. Dé por sentado que algunas veces va a fallar en su resolución. Si enciende un cigarro, si omite una o dos sesiones de ejercicio, o se da un gran banquete, no se preocupe - alto y comience de nuevo.
6. Propóngase metas un tanto difíciles que exijan esfuerzo de su parte, pero sea realista. Si ya tiene un trabajo de tiempo completo y además cuida a sus niños, sería impráctico y nada realista querer asistir a la universidad ocho horas diarias. Tomar una o dos clases sería más prudente.
7. Celebre y hágase un regalo cada que logre alguna de sus metas.
8. Evalúe lo que ha aprendido y póngase metas nuevas.

Para recibir ayuda confidencial y sin costo, en éste y otros temas de salud y bienestar, llame a Workplace Solutions® al 800-327-5071.