

Enero, el mes de las buenas intenciones para encontrar nuevas ofertas según tiendas.com

Todos los años parece que la gente se crece por Año Nuevo, se llenan de buenos propósitos y de buenas intenciones, que previsiblemente quedarán en agua de borrajas en el mes de febrero, e incluso, en el mismo mes de enero

Las frases típicas de estos propósitos de año nuevo suelen ser del tipo: “Voy a comer menos chocolate, voy a comer más frutas y verduras, voy hacer más ejercicio, voy a aprender un nuevo idioma, voy a ver el mundo, voy a ser más solidario con el planeta, voy a adoptar un perro, voy a leer más y ver menos la televisión, voy a plantar un árbol, voy a ayudar a conseguir la paz mundial, etc.” Y lo mejor de todo es que se espera conseguir de forma rápida, todo los propósitos para antes de febrero.

Si bien, las recién nacidas o recicladas nuevas intenciones, nuevas listas y nuevos planes son siempre honorables, enero es un mes muy difícil, de ahí la expresión popular “la cuesta de enero”. Aunque depende de dónde se viva, enero suele ser de los meses más fríos y lluviosos del año, y si a eso se le añade, que desde el día uno quedan muchos días hasta el día en que se cobra la nomina, que suele ser habitualmente a fin de mes. Al final de la primera semana de vuelta al trabajo, la gran mayoría de la gente habrá olvidado todos los planes que tenían en mente. Así que es mejor, en vez de tener el listón muy alto con los propósitos, ir en busca de pequeños cambios, más realistas y llevaderos, que se podrán cumplir sin abandonar a medio camino de la meta según recomienda María José Capdepón CCO de tiendas.com. El mejor plan de año nuevo que se podrá cumplir debe ir relacionado con la forma de ver la vida: en positivo.

Así que, siempre es mejor comenzar con estas pequeñas pinceladas de positividad que proponen desde tiendas.com:

Adoptar como propio el refrán de “no dejar para mañana lo que puedas hacer hoy”;
Afrontar lo que no gusta hacer de forma prioritaria ayuda a cumplir pequeñas metas que harán que uno se sienta realizado, pleno y contento, con ganas de pasar al siguiente nivel de propósitos. Enfrentarse a lo que molesta en enero, traerá buenas vibraciones, pero no hay necesidad de abordar todo en enero, es buena idea elegir una sola tarea para llevar a cabo cada mes, el año tiene 11 meses más una vez que se acaba enero. Comenzar por organizar pequeñas tareas como ordenar los papeles importantes apilados desde hace meses en la estantería, pedir cita con el médico para realizar esa revisión que se lleva posponiendo tiempo, u organizar los armarios, etc.

Poner en segundo plano las redes sociales, WhatsApp, Telegram etc.

Tener una desintoxicación digital vendrá bien. Hacer limpieza de contactos, amigos y correos, si no se quiere ser muy drástico, por lo menos silenciar o bloquear los que no agradan.

Recuperar amistades olvidadas, forzarse a quedar con ellas, desperezar el lado social.

Aprovechar para ordenar, borrar, organizar el email, ordenador, tableta o teléfono, todo en orden y en su sitio

Cocinar, leer, plantar un árbol son cosas que se pueden hacer solos, no hay excusa para postergarlas. En las primeras compras del año nuevo, llevar una lista de la compra y procurar no olvidarla en casa, y lo más importante, ceñirse a ella. Es bueno realizar la compra con el estómago lleno, así no se caerá en tentaciones. Y también es bueno consultar las ofertas online y los cupones antes de ir a comprar.

Si Papá Noel trajo un libro, o incluso si trajo un kindle, es buen momento para comenzar o retomar momentos de lectura, establecer un rato para ello al día hará que se cumpla con más facilidad, ya sea por la mañana de camino al trabajo, en algún descanso de la oficina, o incluso antes de acostarse por la noche, elegir el momento de lectura y obligarse a leer, no hay excusa que valga. Siempre se puede empezar por 10 minutos e ir incrementando el tiempo según se vayan consiguiendo cumplir sin agobios, y voilà, la rutina de la lectura será parte de la vida si se organiza bien.

Hacer jardinería, plantar un árbol, montar un huerto ecológico, etc.

Tomar tiempo para uno mismo, el cambio empieza por uno mismo. Eligir una actividad para relajarse, ya sea yoga o ir al gimnasio, ya sea darse un baño de espuma o hacer meditación, etc. Los cambios deben empezar desde dentro, y hay que cuidarse para poder exteriorizar la positividad, y que está se contagie a los de alrededor.

Hacer algo nuevo

Dejar salir a pasear el lado emocional, pensar que no se ha hecho todavía, sin engaños, hablar con el yo interior.

Los mejores cambios que se pueden hacer en el Año Nuevo son aprovechar la oportunidad de probar algo nuevo que realmente emocione. Liberar el yo interior por un momento, quizá sorprenda.

Datos de contacto:

María José Capdepón Valcarce
600005872

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Mujer](#) [Hombre](#) [Ocio](#) [Gran consumo y distribución](#)

NotasdePrensa

<http://www.notasdeprensa.es>