

GrupoLaberinto explica cómo lograr los propósitos del nuevo año

A unos días de que el año toque a su fin, la mente se llena de nuevos deseos y propósitos a implementar durante los próximos 365 días. "Año nuevo, vida nueva" , se dice. Dejar de fumar, apuntarse al gimnasio, aprender un idioma, bajar esos kilos que sobran... son sólo algunos de los deberes que muchos se ponen cada primero de enero. Desde GrupoLaberinto, el último concepto en psicoterapia, lo cuentan todo sobre las famosas "New Year`s Resolutions" y animan en su consecución

Lo primero de todo es elaborar una lista con todas las cosas que se quieren mejorar, y también de los beneficios que esto acarreará. A continuación, materializar metas reales: de nada sirve luchar por utopías; lo importante es competir por conseguir algo que esté en manos de cada uno, que dependa de uno mismo.

Planear con antelación es otro buen consejo. Por ejemplo, si el propósito es empezar a hacer ejercicio, hay que asegurarse de tener unas zapatillas deportivas, ropa adecuada para correr, etc. Lo que puede ocurrir si no se preparan estos detalles con antelación, es que surjan excusas que uno mismo se pone para no empezar a hacerlo nunca, por lo tanto, el objetivo fracasará.

Ir a por el objetivo: es muy importante tomar consciencia de las condiciones de cada uno, tanto físicas como psicológicas, saber bien cuál es la meta a lograr y ponerse a ello al 100 %, sin titubeos ni excusas. Otro consejo importante es el de celebrar los éxitos: no se debe esperar a que el último propósito de la lista se cumpla, por cada avance uno debe regalarse algún estímulo que le impulse a seguir luchando por los demás con ilusión.

Y, por último, aceptar los fallos: hay que aceptar que nadie es perfecto y que muchas metas deben ser logradas poco a poco; no hay que desesperar cuando esto no sea así, ni "tirar la toalla".

Acerca de GrupoLaberinto

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o

familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de Valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR...). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Calle de Francisco Silvela, 30

28028 Madrid

638 10 51 32

Síguenos en:

/laberintogrupo

/GrLaberintoPsi

Datos de contacto:

GrupoLaberinto

638 10 51 32

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

Categorías: [Sociedad Fitness](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>