Publicado en Madrid el 27/01/2021

# [Dr. Nicolás Romero: "En 2021 es el momento de tomar el control de nuestras vidas y realizar nuestros buenos propósitos"](http://www.notasdeprensa.es)

## El Método del Dr. Romero contempla una serie de estrategias para tomar el control de la vida y, a partir de ahí, hacer realidad los buenos propósitos. En la primera fase propone cinco claves para no fracasar y superar todos los obstáculos

 Los buenos propósitos de año nuevo son algo universal. En cabeza del ranking mundial de estos deseos de cambio están comer sano, perder peso, hacer ejercicio físico, estudiar otro idioma y aprender algo nuevo. Les siguen, a cierta distancia, dejar de fumar, sentir menos estrés, tener trabajo, encontrar pareja, pasar más tiempo con la familia, ganar o ahorrar más dinero y disfrutar de más vacaciones. Continuando la lista se encuentran otras aspiraciones como leer más o beber menos. Según el doctor Nicolás Romero, autor de los libros “Si te gusta comer, aprende a adelgazar” y “Comer bien para estar mejor”, “aunque damos un enorme valor a estos propósitos nos cuesta demasiado llevarlos a cabo. De hecho, el ochenta por ciento de los propósitos que ponemos en marcha con el nuevo año fracasan antes de marzo”. Esa es la razón de que cada Año Nuevo, cada comienzo de primavera, cada final de verano, cada comienzo de semana… en definitiva, cada arranque de ciclo vital, sean momentos cargados de simbolismo para empezar una etapa nueva en la vida. “Lo convertimos -señala- en un ritual iniciático cuyo significado es renovación, regeneración y renacimiento. Nos damos así la oportunidad de hacerlo bien desde el principio. Los nuevos comienzos aumentan nuestra visión optimista de llegar a ser mejores.” Estos propósitos personales de cambio y superación satisfacen las necesidades como personas y conseguirlos hace a la gente más feliz. El psicólogo Abraham Maslow explicó este fenómeno con su famosa Pirámide que establece una jerarquía de necesidades. Cuando se satisfacen las necesidades más básicas, se intenta conseguir otras más elevadas que habitualmente suelen ordenarse según el bienestar que proporcionan. Sólo unos pocos lo consiguenSolo un pequeño porcentaje de personas consigue sus nuevos propósitos y logran mantenerse al menos un año. “Su secreto -explica el doctor Romero- es que toman el control de sus vidas guiados por los ‘cuatro autos’ de la motivación: autocuidado, autoconocimiento, autoestima y autoconfianza”. En el caso del autocuidado, empezamos a trabajar de verdad por la salud tras recibir una alarma de el propio organismo. “El gran número de fracasos se debe a la falta de autocontrol y en el aplazamiento de las decisiones”. El autoconocimiento ayuda a darse cuenta de las cualidades físicas y psicológicas reales, frente a la idea que cada uno tiene de sus supuestas habilidades, conocimientos y creencias. La autoestima es la percepción afectiva de la propia competencia, de si hay éxito o no en las distintas facetas de la vida, como el aspecto físico, la capacidad laboral, o las relaciones sociales. En todos los procesos de cambio, la autoconfianza es clave para alcanzar el éxito. Los errores repetidos, las excusas, los remordimientos, los sentimientos de vergüenza y las personas «tóxicas» hacen que poco a poco la perdamos. “Para motivarnos -señala el doctor Romero- el cerebro necesita generar autoconfianza, así logrará que podamos vivir sin perder las esperanzas ni abandonar nuestros propósitos”. Primera fase: tomar el control de la vida El Método del Dr. Romero contempla una serie de estrategias para tomar el control de las vidas y, a partir de ahí, hacer realidad los buenos propósitos. En la primera fase propone cinco claves para no fracasar y superar todos los obstáculos: -Concreta bien los propósitos. Cuando los propósitos se expresan bien detallados, hablan de una persona que está determinada a cumplirlos. Si no se tiene claro por qué se ha propuesto alguno de ellos, es preferible que lo descartes. Saber por qué se hacen las cosas motivará a conseguirlas. Si se cree por adelantado que no se va a poder cumplir, es una buena excusa para abandonarlo. Pensar a priori que lo más probable es que fracases, causa a la larga un efecto de profecía autocumplida. Y a la inversa, cuando se le da valor simbólico a conseguir un objetivo, aumentan las probabilidades de éxito. -No caigas en la trampa del exceso de optimismo. Si los propósitos son demasiados o muy grandes para llevarlos a cabo, la motivación inicial no bastará para continuar durante meses realizando un gran esfuerzo. Se mostrará cada vez mayor desinterés, y no encontrarás el tiempo necesario para cumplirlos. Pesarán cada día más, los llevarás arrastrando y los abandonarás uno por uno. Aunque al principio pienses que sí se puede lograr, no es más que un exceso de optimismo. -Los propósitos deben ser sostenibles en el tiempo. La sostenibilidad es una fórmula universal que funciona aplicada a la energía, al cambio climático y a los nuevos propósitos. Para adquirir un hábito necesitarás al principio fuerza de voluntad, pero solo lo incorporarás a la forma natural de actuar cuando compruebes su utilidad, y, sobre todo, si es sostenible a largo plazo. -Utilizar el pensamiento positivo. La motivación se refuerza con las emociones satisfactorias de recompensa. No hay que olvidar que las emociones están generadas por un pensamiento que tse pueden modificar dándole la vuelta en positivo para que juegue a favor, y ayude a ganar la autoconfianza que necesitas para mantenerte en el cumplimiento de objetivos. -Si se falla en los propósitos, no hay que abandonar ni castigarse. Si se ha incumplido un propósito es necesario admitir los errores y perdonarse los fallos. Hay que seguir esforzándose porque un fallo ocasional no significa un fracaso definitivo.

**Datos de contacto:**

María Guijarro

622836702

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/dr-nicolas-romero-en-2021-es-el-momento-de\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nutrición Sociedad Ocio para niños



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)