[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en Ciudad de México el 15/12/2022

# [¿Por qué cuesta tanto cumplir los objetivos de año nuevo?](http://www.notasdeprensa.es)

## La experta en wellness Ana Michelle explica cómo lograr metas y objetivos en 2023

Termina un año más, inicia el ciclo 2023. Llegó el momento de arrancar un nuevo capítulo, con nuevas metas. Recibir un nuevo año es la oportunidad de hacer una introspección de vida, acciones, logros, y deseos, con la ilusión de establecer nuevos propósitos de cara al nuevo año. La reconocida health coach Ana Michelle Concepción, recomienda que, para establecer de manera exitosa los objetivos de año nuevo, es necesario iniciar con actitud positiva, y tomar en cuenta los siguientes puntos: Ser honestos: Antes de establecer metas, es necesario definir el por qué de ese objetivo. Las metas tienen que surgir de la autenticidad y deben llevar a la felicidad, aunque el camino requiera de gran esfuerzo. Fijar objetivos reales, retadores y específicos: Es primordial que las metas sean alcanzables, medibles, y en contexto con la situación personal de cada uno. La motivación del momento hará sentir que todo, es posible, pero ¡el año es muy largo! y hay que ser conscientes de las situaciones y contratiempos que surgirán. Planifica: Para lograr metas, es imprescindible trazar la línea de tiempo que se dedicará al cumplimiento de aquel sueño. El tiempo es un recurso común para todos; la diferencia está en hacerlo productivo y eficiente. Disciplina: Significa tener orden, instrucción y enseñanza. Es salir de la zona cómoda y determinar hacer algo con rigor, fuerza y valor. Convertirlo en hábito: Más que importante para lograr el éxito. Los hábitos se vuelven parte de la vida. Para crear un hábito se requiere disciplina, persistencia y perseverancia, además de  flexibilidad y adaptación al cambio. Fija un plazo: Los objetivos deben cumplirse en un determinado espacio de tiempo. Establecer  fecha de caducidad para conseguir lo deseado, ayudará a que el compromiso sea mayor. Empieza por lo más sencillo: Básico, si se quiere que la motivación permanezca intacta. Cada pequeño logro es un motivo para celebrar, es un avance. Cada pequeña meta, dará energía para ir por un reto mayor. Seguimiento y observación: Es necesario evaluar si los pasos planteados son los adecuados, si hay que hacer cambios en el camino, o se requiere de ayuda. Observar y valorar lo que se está cumpliendo y lo que no, enciende la alerta para saber si vas (o no) en el camino correcto. Que sea divertido: Esta es la gran oportunidad de hacer de la vida una obra de arte. Gran parte del resultado de la vida estriba en la actitud del día a día, observar el entorno, mejorar la comunicación, sonreír, hacerlo divertido y poner pasión a cada actividad. Dominar la mente y ver en cada cosa un aprendizaje. Finalmente, y hablando en cifras, Concepción Esterrich recomienda establecer máximo 3 propósitos en año nuevo: uno personal, otro profesional y uno financiero. El próximo 17 de diciembre, la health coach Ana Michelle ofrecerá un seminario en línea, en el que compartirá estas y otras herramientas de cara al inicio de 2023. Las inscripciones se pueden llevar a cabo en la página www.amichellehealthcoach.com

**Datos de contacto:**

Eduardo Gaytán

7222010336

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/por-que-cuesta-tanto-cumplir-los-objetivos-de](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Internacional Sociedad Psicología

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

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