



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 01/01/2024 a les 10:00

Consells per marcar-te els propòsits d'any nou

[inici centrareport] Ara que ha començat un nou any, segur que estàs pensant a **preparar una llista plena de propòsits**.

Tot i que és una manera d'afrontar l'any amb motivació, has de tenir en compte que **proposar-te objectius impossibles de complir només farà que et sentis frustrat/da**.

De fet, segons Forbes, **el 80% de les persones que fan una llista d'objectius a principis d'any, els acaba abandonant només dos mesos més tard**.

Així doncs, **la idea és que redueixis les teves expectatives i et marquis objectius senzills**. Per exemple, si estàs buscant feina, no et proposis "trobar la feina dels meus somnis", sinó "començar a tirar currículums", "millorar el meu nivell d'anglès", etc.

No tinguis pressa i **marca't objectius realistes**.

[fi centrareport]