



"Any nou, vida nova": el millor consell per complir els teus propòsits

L'any nou és l'excusa perfecta per començar de zero, plantejar-te objectius i fer realitat els teus somnis. Però siguem sincers: quants propòsits d'any nou acabes abandonant després de les primeres setmanes? No et preocupis, això ens passa a tots. La clau està a tenir un pla i ser constant. A continuació, et donem consells pràctics perquè aquest any siguis el/la protagonista de la teva pròpia història d'èxit.

1. Defineix propòsits clars i realistes

Evita fer promeses massa grans o genèriques com "aquest any estudiaré més" o "aquest any seré més saludable". En lloc d'això, defineix objectius clars i assolibles, com ara:

Estudiar 30 minuts cada dia després de classe.
Fer exercici tres vegades a la setmana.
Llegir un llibre cada mes.

Aquest tipus de propòsits són més concrets i fàcils de seguir.

2. Escribe els teus objectius i revisa'ls sovint

Agafa una llibreta o fes una llista al teu mòbil amb els propòsits que vols aconseguir aquest any. Escriure'ls t'ajudarà a visualitzar-los millor i comprometre't. A més, revisa aquesta llista de tant en tant per recordar-te què vols aconseguir i valorar com ho estàs fent.

Tip: Pots posar la llista en un lloc visible, com el teu escriptori o el teu armari, per tenir-la sempre present.

3. Divideix els propòsits en passos petits

De vegades, un propòsit pot semblar massa gran, però si el divideixes en passos petits, serà més fàcil. Per exemple:

Propòsit: "Estalviar diners".

Passos petits: Estalviar 5 € cada setmana. Evitar gastar diners en coses innecessàries.

Cada pas aconseguit et donarà motivació per seguir endavant!

4. Crea una rutina per mantenir-te constant



La constància és la clau per fer realitat els teus objectius. Si vols canviar algun hàbit, incorpora'l a la teva rutina diària:

Vols fer esport? Reserva un moment específic del dia, com després de les classes o abans de sopar.

Vols estudiar millor? Dedica una hora fixa a repassar els apunts.

Quan els nous hàbits es converteixen en part del teu dia a dia, és més fàcil mantenir-los.

5. Recompensa't pels teus èxits

Celebra els teus avenços, encara que siguin petits. Si compleixes un dels teus propòsits durant una setmana o un mes, regala't alguna cosa que t'agradi: mirar la teva sèrie preferida, sortir amb amics o comprar-te un detall.

Les recompenses són una manera de motivar-te i reconèixer el teu esforç.

6. Sigues flexible i no et rendeixis

És normal que en algun moment t'equivoquis o no aconsegueixis seguir el ritme que t'havies marcat. El més important és no rendir-te:

Si un dia no compleixes el teu propòsit, no passa res. Reprèn-lo l'endemà amb més força.

Si un objectiu et sembla massa difícil, ajusta'l perquè sigui més realista.

Recorda: fallar forma part del procés d'aprenentatge!

7. Comparteix els teus propòsits amb algú de confiança

Explica els teus objectius a un amic, un familiar o un professor. Això et donarà més responsabilitat per complir-los i, a més, aquesta persona et podrà animar quan ho necessitis. Fins i tot podeu treballar plegats per aconseguir propòsits similars.

8. Fes servir aplicacions i eines per organitzar-te

Avui dia hi ha moltes apps que poden ajudar-te a seguir els teus propòsits. Algunes recomanacions són:

Habitica: Gamifica els teus objectius com si fossin un joc.

Google Keep: Per fer llistes senzilles i recordar-te les tasques.

Forest: T'ajuda a mantenir la concentració mentre treballes o estudies.



Aquestes eines et poden motivar i ajudar-te a ser constant.

9. Tingues una mentalitat positiva

El camí cap als teus propòsits no sempre serà fàcil, però mantenir una actitud positiva et farà més fort/a davant dels reptes. Recorda't a tu mateix/a per què vas triar aquest objectiu i visualitza com et sentiràs quan l'aconsegueixis.

Frase motivadora del dia: "Cada pas, per petit que sigui, t'acosta al teu somni".

10. Fes un balanç mensual

Cada mes, dedica uns minuts a reflexionar:

Què has aconseguit fins ara?

Què podries millorar?

Hi ha algun propòsit que necessiti més atenció?