

Habitualmente.com

Por qué fallaste con tus propósitos de año nuevo y qué hacer para lograrlos.

Resumen de 3 minutos:

Se calcula que cada año sólo el 8% de personas mantienen y logran sus propósitos

El propósito más común es empezar a hacer ejercicio, pero, también es el menos logrado

Estos son los 3 principales motivos que te orillan a renunciar a tus propósitos de año nuevo:

1.- Tus propósitos son muy grandes y poco realistas

- El agobio de ver lo difícil que es te hace renunciar.
- La motivación inicial disminuye conforme pasa el tiempo y tu fuerza de voluntad no es suficiente para continuar con este gran propósito
- Fallar con tu meta debilita tu autoestima y tu confianza

2.- Tienes muchos propósitos al mismo tiempo

- Muchos cambios nuevos en tu rutina se tratan de muchas decisiones nuevas que tomar, lo cual agota tu energía mental
- Tener muchos propósitos que cumplir en tu día a día, te genera estrés innecesario, lo que contribuye a que fracases con todas las metas que te propusiste

3.- No cuentas con un sistema efectivo que te guíe

- Cuando solo te enfocas en los resultados y en el tiempo límite para lograrlo, pero no en el proceso, es muy probable que no logres obtener esos resultados que estás buscando.
- También puede ocasionar que intentes buscar soluciones rápidas (pero temporales)
- No contar con una guía adecuada, puede ocasionar que cometas errores más graves, que te alejan cada vez de las metas que te propusiste y de la persona que quieres ser
- Además estás probable que sientas miedo y que pospongas el tomar acción

Lo que tú necesitas para lograr tus propósitos de año nuevo, es una guía paso a paso, que te permita continuar tu proceso (sin fallar) hasta ver los resultados que tú quieres.

Este año quiero que tú seas parte de ese 8% de personas triunfadoras que sí logran sus propósitos. Por eso, tengo algo muy especial preparado para ti próximamente:

Un Sistema efectivo paso-a-paso basado en evidencia científica y casos reales que simplemente no te dejará fallar.

Si quieres recibir información cuando esté listo, [regístrate aquí.](#)

A continuación encuentras los 5 pasos para empezar a cumplir tus propósitos:

LOS 5 PASOS PARA LOGRAR TUS PROPÓSITOS

Paso 1: Empieza con un solo propósito



Paso 2: Escríbelo en un papel



Paso 3: Convierte tu propósito en una acción muy fácil de lograr y crea un plan

¿Qué acción puedes hacer ahora mismo para empezar?



Paso 4: Convierte esa acción en algo aún más simple y fácil de lograr

¿Podrías ser constante con esa acción aún en los peores días?

NO

SI

Paso 5: Empieza hoy mismo y se constante