



GBS HEALTH & WELLNESS

Intenciones de Año Nuevo

El nuevo año trae la emoción de una pizarra en blanco y un renovado sentido de ambición para llenar el 2023 de felicidad y éxito. Puede ser abrumador e intimidante pensar en capturar el potencial de los próximos 12 meses.

Establecer resoluciones de Año Nuevo es una costumbre popular destinada a hacer precisamente eso, pero a menudo deja a las personas decepcionadas. Las resoluciones con frecuencia no dejan lugar al error y no reconocen que no podemos predecir circunstancias fuera de nuestro control. A menudo implican grandes cambios en el estilo de vida, como revisar sus hábitos dietéticos, alterar su horario de sueño o ejercer un gran estrés físico en su cuerpo. Tan pronto como suceda algo inesperado y no pueda completar una de estas tareas, es posible que tenga ganas de darse por vencido por completo.

Cambiar la mentalidad de las resoluciones a las intenciones es una forma efectiva de aprovechar el momento y al mismo tiempo alinear los valores personales con sus objetivos. Vivir con intención significa vivir con propósito. Las intenciones representan esperanzas como "¿dónde quieres estar dentro de un año?" y valores como "¿qué tipo de persona quiero ser?". Están más centrados en lo que quieres manifestar en tu vida o en los principios rectores por los que quieres vivir en lugar del resultado final. Las intenciones tienen menos que ver con un objetivo específico y más con un cambio de mentalidad para ayudar a lograr ese objetivo. Por lo general, se centran en el proceso y el progreso realizado en lugar del resultado.

Evite navegar por la vida en piloto automático y brinde claridad y propósito a lo que es más importante comprometiéndose con un estilo de vida intencional. Defina prioridades, obtenga

claridad sobre lo que quiere de la vida y viva cada día alineado con estas prioridades.

Ser intencional no es costoso ni requiere mucho tiempo. No se trata de que renuncies a todo o lo tires todo por la borda. Toma pequeñas decisiones diarias conscientes sobre lo que mejora tu vida y lo que te distrae. Es la suma de estas pequeñas decisiones lo que da forma al panorama general de tu vida.

Los próximos doce meses están llenos de oportunidades, haz que cuenten.

La vida intencional es el arte de tomar nuestras propias decisiones antes de que las decisiones de los demás nos hagan a nosotros.

- RICHIE NORTON

