



**Entrénate para la vida (blog de Patricia Ramírez)**

*"Los valores del deporte son valores para la vida. No todo es actitud...pero sin ella, no somos nada."*



## Claves para hacer de enero el mes de las acciones y no solo de los buenos deseos

No es lo mismo desear que actuar, por eso nuestra psicóloga deportiva te da las claves para que los buenos propósitos (deportivos o no) se conviertan en reales.

Me gusta la ciencia. Así que hoy os traigo los resultados de una investigación acerca de la fuerza de voluntad que perfectamente podría explicar por qué los objetivos de enero se quedan solo en deseos y no en objetivos. Igual hasta habría que cambiarles el nombre: los deseos de enero. **Porque no es lo mismo desear que actuar.**

Parece que el responsable de esta dejadez pueda ser el optimismo. Y ahora, me dirán, ¿cómo? El optimismo puede darnos lo mejor y a veces, confiarnos en exceso. Optimismo, enero, objetivos, ¿cómo se combina todo esto? El uno de enero es una fecha clave. Así que para muchos, solo el hecho de fantasear con todo aquello que podrán cambiar a partir de esa fecha y la emoción que les produce el cambio con el que fantasean, les lleva a no involucrarse. Piensan que solo la idea de ilusionarse ya va a proporcionar el cambio. Pero decidir sentirte bien y cambiar no es hacer algo por sentirte bien y por cambiar. Además de fantasear, se trata de actuar.

**ENTRÉNATE PARA LA VIDA**



Para provocar el cambio:

### 1. CON LA ILUSIÓN NO BASTA

Ilusionarte no es tenerlo hecho. Ojo, no confundas ilusión con acción.

### 2. ELABORA UN PLAN

Un plan incluye agendar, con una fecha de inicio y haciéndole hueco entre tus otras actividades.

### 3. LA FUERZA DE VOLUNTAD TIENE UN LÍMITE

No hay para todo. Así que no definas diez objetivos, es mejor involucrarte solo con uno.

### 4. BUSCA ALIADOS

La cuesta de enero, volver a la rutina, pueden ser buenas excusas para empezar en febrero. Pero siento decirte que confiamos más en nuestro yo futuro que lo que la historia nos dice que somos capaces. En febrero te verás igual que ahora, sin implicarte.

### 5. OPTIMISMO SÍ, PERO ES BUENO QUE NO TE CONFÍES

El exceso de optimismo impide que valores en qué puedes fallar. Estar entusiasmado con tu objetivo te lleva a ver todo de color de rosa y con ello dejas de estar pendiente de aquello que suele llevarte a abandonar en otras ocasiones.

### 6. NO LEAS ESTADÍSTICAS NEGATIVAS

Varios estudios han demostrado que nos encanta parecernos a lo normal, a la media. Si lees estadísticas en las que se describe que la mayoría de personas abandonan sus objetivos de enero antes de que acabe el mes, entenderás que es lo normal y te darás licencia para realizarlo. Nos encanta ser como los demás.

### 7. BUSCA EL MOMENTO FÁCIL

Todos tenemos durante el día momentos en los que somos más vulnerables.



## 8. ¿POR QUÉ QUIERES ESTE PROPÓSITO?

¿Has pensado cómo cambiará tu vida, en qué la mejorará? Ten siempre presente el área de mejora. No la pierdas de vista. Para ello puedes utilizar técnicas de visualización en las que te imagines en un futuro con el estilo de vida que deseas ahora.

## 9. MENOS MEDALLAS ANTE LOS PROGRESOS

Las personas solemos acomodarnos cuando avanzamos. Es como si tomáramos conciencia de que sí somos capaces y eso nos relaja. Si ahora lo soy, también lo seré mañana. Así que siempre puedo volver a conseguirlo. Con esta filosofía, el cambio deja de ser urgente.

Y ahora, al pan, pan, y al vino, vino. No existe el momento perfecto, pero enero puede estar muy cerca de serlo.