

Arranca un nuevo año y, con él, una nueva oportunidad para permitirte ser feliz y diseñar la vida que quieres. Y es que, como se suele decir, "año nuevo, vida nueva".

POR JUDIT PÉREZ

se espera del 2021, la decisión sería unánime. En un 2020 marcado por la pandemia, acabar con el coronavirus sería el mayor deseo. Pero ¿qué podemos hacer para que este sea un buen año? Puede que seas de las que ha puesto en práctica todos los rituales habidos y por haber para atraer la buena suerte, pero el secreto

está en tu actitud. "Como sabemos, los comienzos, aunque duros, tienen que ser ilusionantes, con nuevos propósitos, con nuevos impulsos y con energías renovadas", opina Gonzalo J. Sánchez, director de Emotium. ¿Has oído hablar del best seller El secreto? El famoso libro, escrito por Rhonda Byrne, promueve la idea de que nuestros pensamientos influyen sobre nuestra vida. Es decir, para atraer cosas positivas, tienes que

pensar en esta dirección. Puede que no tenga base científica, pero no hay duda de que el positivismo y el optimismo atraen.

#### **PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO**

"Sacar lo positivo de las situaciones es el primer paso para empezar con buen pie este año nuevo", afirma Laura Palomares, directora del centro de psicología multidisciplinar Avances Psicológicos. "Ser consciente de que nada es permanente y que todo pasa es fundamental. El ser humano es superviviente y resiliente por naturaleza, pero si hay algo que ayuda a las personas en momentos vitales difíciles, es a dar sentido y sacar aprendizajes de lo vivido. Así

### **TRAZA TU 2021**

Tras reflexionar sobre lo vivido, Gonzalo J. Sánchez, de Emotium, anima a situarse en el presente y pensar en:

- Qué acciones puedes empezar a hacer hoy que te reporten un beneficio próximo.
- Cómo vas a invertir en ti desde ya.
- Si esta es la versión beta de ti misma, qué mejoras vas a realizar como ser humano.

que, este 2021, plantéate el reto de ver el vaso medio lleno e intenta encontrar el lado positivo de cada situación". Sin embargo, Palomares recalca que es importante tener una visión positiva y optimista desde la aceptación del presente. Es de esta manera como realmente podrás ser constructiva para buscar objetivos y soluciones realistas y evitar caer en desánimo y la frustración.

#### **PLANEA A CORTO PLAZO**

Si algo nos ha enseñado el coronavirus, es a vivir el presente y a disfrutar de los pequeños placeres que, para los daneses, son el auténtico secreto de la felicidad. "Ante la incertidumbre que todavía está presente, hagamos planes a corto plazo para nuestros momentos de ocio y dentro de las posibilidades, pero que nos resulten muy gratificantes", recomienda

SI ALGO NOS HA ENSEÑADO EL CORONAVIRUS, ES A VIVIR EL PRESENTE Y A DISFRUTAR DE LOS PEQUEÑOS PLACERES QUE, PARA LOS DANESES, SON EL AUTÉNTICO SECRETO DE LA FELICIDAD.

Palomares. "Es momento de coger la agenda e ir anotando los pequeños retos que queremos cumplir", afirma.

#### **ESTABLECE TUS METAS**

Tener un proyecto de vida es fundamental. En este sentido, desde Avances Psicológicos, recomiendan fijar objetivos y alternar los más exigentes con otros alcanzables a corto plazo. "Establece metas realistas y no te satures, la finalidad es ver resultados, no colapsarse", sugieren desde GrupoLaberinto, psicoterapia para la salud.

#### **DA ESPACIO A TU VIDA PERSONAL**

Ponte en primer lugar. "Es necesario equilibrar tu agenda. Por ocupada que estés, reserva un espacio único y exclusivamente para ti" apuntan desde GrupoLaberinto. Enriquece tu vida personal con tus hobbies e inquietudes y no dejes de hacer aquellas cosas que te ilusionan porque nunca encuentras el momento. "No hay que pensárselo demasiado y apuntarse a estos planes o los deberes diarios siempre cogerán todo el espacio. Necesitamos oxígeno para el alma", afirma Laura Palomares.

## HÁBITOS PARA SER MÁS FELIZ EN 2021

Según GrupoLaberinto, los hábitos para 2021 deberían ser:

- DUERME MÁS. Dormir ayuda al cuerpo a recuperarse, te hace más productiva y positiva.
- 2 VOLUNTARIADO. Los actos de bondad son gratificantes. Por pequeña que sea la ayuda, sentir que eres apoyo de una causa te dará un propósito y te hará más feliz.
- **SONRÍE.** Reír disminuye el estrés y aumenta las endorfinas.
- MEDITA. Unos minutos al día pueden ayudarte a cesar las dudas y conservar una buena actitud.
- TODOS LOS DÍAS. Ser más observadora y notar los pequeños detalles que suelen pasar desapercibidos es una buena manera de vivir el presente.
- PROBLEMAS. Realiza actividades que disfrutes y que requieran un alto grado de concentración. Darás un descanso muy necesario a tu mente.

# ¿QUÉ HAS APRENDIDO DEL 2020?

En este 2021, debemos aplicar lo que hemos aprendido durante el pasado año. Para ello, Gonzalo J. Sánchez, experto en gestión emocional y coach, propone responder por escrito a las siguientes preguntas sobre lo vivido durante ese tiempo y pensar qué quieres hacer y qué no este nuevo año. Anímate a coger papel y boli:

 ¿Qué aprendizajes o conclusiones sacas de todos estos meses?

- ¿Del confinamiento? ¿De las distancias con los que quieres?
- ¿Cómo son tus relaciones con los demás? ¿Qué te aportan tus compañeros? ¿Qué significado le das ahora al contacto con los otros?
- ¿Qué visión tienes ahora de tu trabajo? ¿Es la misma que tenías? ¿Lo valoras de la misma manera?

