

*H*acer propósitos de año nuevo, es una costumbre muy sana.

*Lo que no es sano es no cumplirlos y al finalizar el año encontrar la lista y constatar que la mayoría cayó en el olvido.*

*¿Por qué es sano hacer propósitos de año nuevo? Por que es un rato de introspección que nos da la oportunidad de reconocer donde estamos fallando y pretender cambiar para mejorar nuestra conducta o nuestro físico.*

*Si la lista es muy ambiciosa, seguro no vamos a cumplir con todo y esto produce frustración y entonces es contraproducente, ya no es sano.*

*Hagamos una lista imaginaria de los propósitos de una persona que puede ser mujer y hombre:*

- 1. bajar de peso*
- 2. hacerle más caso a mi mamá*
- 3. arreglarme bien todos los días*
- 4. mantener mi clóset ordenado*
- 5. no acumular papeles en mi escritorio*
- 6. no buscar pleito con todo el mundo*

*lo que se opone a que la persona cumpla sus propósitos es:*

- 1. le encantan las fritangas*
- 2. la mamá es sumamente desagradable y en vez de querer verla más, se quiere verla menos*
- 3. ¿todos los días arreglarse el cabello, maquillarse o rasurarse, vestirse con ropa impecable y nunca poder salir en pants con la cara lavada o si rasurar?*
- 4. los clósets tienen la tendencia a desordenarse*
- 5. cuando uno es batido, es bateado*
- 6. le encanta el pleito verbal y por lo tanto contradice a todo el mundo*

*A pesar de los obstáculos, puede cumplir, siempre y cuando se haga otro propósito y lo cumpla: revisar varias veces cada mes la lista para ver como van las cosas.*