



Buoni propositi per l'anno nuovo: consigli per avere più successo

Non c'è anno nuovo senza buoni propositi. Per molte persone la fine dell'anno e l'inizio della scuola sono i momenti migliori per decidere le cose da buttare e stabilire i nuovi obiettivi. Ma pochissime persone realizzano i loro buoni propositi. Ecco una miniguia per avere più successo con i tuoi obiettivi.

1. **Non esprimere desideri generici:** esempio? "Essere ordinato" è troppo vago; Meglio: "metterò in ordine la mia stanza e il garage. E li terrò in ordine".
2. **Creare obiettivi specifici e a piccoli passi:** per esempio, invece di semplicemente "Dimagrire"; Meglio: "perderò tre kg (chilogrammi) entro febbraio, e poi altri tre entro aprile."
3. **Monitora i progressi** per rimanere concentrato sull'obiettivo e sapere se sei sulla strada giusta.
4. **Condividi l'obiettivo:** Non necessariamente su Facebook, ma il fatto di condividere i tuoi propositi e obiettivi con un amico o un parente ti aiuterà a rimanere concentrato sulla loro realizzazione.
5. **Non strafare:** Pensa a tutto quello che vuoi realizzare nel 2017: e poi scegliere uno semplice da raggiungere entro gennaio, e gli altri dopo.



Ora facciamo pratica. Ecco dei buoni propositi che sono troppo generici.
Proviamo di farli più specifici.

1. Diminuire il numero di volte che controllo la posta e vado su Facebook
2. Dare priorità alla mia salute
3. Non pesarmi ogni mattina
4. Leggere più libri
5. Dormire abbastanza
6. Risparmiare soldi
7. Andare di più in bicicletta
8. Fare volontariato
9. Passare più tempo con la famiglia
10. Uscire di più con gli amici
11. Bere più acqua
12. Bere meno caffè
13. Fare ginnastica
14. Migliorare il mio italiano