

¿Ahora sí? Estos son los 5 propósitos de año nuevo más comunes

El Ciudadano · 29 de diciembre de 2023



Con la llegada del **año nuevo**, muchas personas se proponen nuevos retos, metas u objetivos que pretenderán realizar durante este periodo.

Podría interesarte: ¿Rojo o amarillo? Esto significan los colores para recibir el Año Nuevo

En algunos casos, dependerán de los tiempos y circunstancias para que aquella persona logre sus **propósitos**, ya que en, por otra parte, ni siquiera lo comienzan.

En **El Ciudadano México** te enlistamos los cinco **propósitos de año nuevo** más habituales entre las personas:

1º Hacer ejercicio

Durante las fiestas decembrinas, es común que las personas lleguen a subir de peso derivado de la basta comida que se consume durante estas fechas. Por ende, uno de los **propósitos** más recurrentes entre los que quieren bajar «unos kilos» está la de **hacer ejercicio**.

A inicios de enero se percibe una basta cantidad de personas corriendo u ocupando algún aparato que les ayude para hacer ejercicio, pero conforme avanzan los meses este ritmo de «**deportistas**» disminuye considerablemente.

2° Ahorrar

Los gastos en diciembre son muy altos, entre los **regalos, cenas y salidas** de **año nuevo** el aguinaldo no alcanza y las deudas incrementan.

Es por ello que muchos buscan alguna alternativa que les permita **ahorrar** un «extra» de dinero para el siguiente año, ya sea metiéndolo a un «**cochinito**» o entrando a una **tanda**.

Desafortunadamente, los gastos imprevistos u otras circunstancias provocan que dichos «**guardaditos**» se ocupen.

En este sentido se recomienda **planificar con antelación los gastos básicos**, administrarlos y no endeudarse de manera descontrolada.

3° Salir de viaje

Este quizá es uno de los **propósitos** más sencillos de realizar, algo que dependerá de a que sitio, estado o país pretendas visitar.

Dependiendo de la decisión que tomes será la variación de gastos, tiempo o incluso documentación que necesites para llegar a un lugar, por lo que en algunos casos estos **viajes** llegan a atrasarse.

Es por ello que te recomendamos **investigar con tiempo todo lo necesario** para prever cualquier situación.

4° Comer Sano

Al caso contrario del punto anterior, este **propósito** se considera como uno de los más difíciles de concluir, ya que el «**deleite de la comida**» podría hacernos claudicar.

Con tal de llevar una vida más sana tratamos de cambiar nuestros hábitos alimenticios, puesto que buscamos mejorar nuestra **condición física**.

El reto no es sencillo, pero con la **ayuda de algún experto** podría lograrse el objetivo.

5° Cumplir todas las anteriores

Si bien cada **propósito** es importante, en este último punto podemos englobar otras «metas» que buscamos lograr en el **año nuevo**.

Tener **casa propia**, carro nuevo, **casarse**, divorciarse, **buscar trabajo** o un nuevo trabajo, **emprender**, estudiar, **cambiar nuestra forma de ser**, entre otras cosas, son las cosas que muchos queremos

alcanzar.

Para mucho un **nuevo año** representa una nueva oportunidad de hacer mejor las cosas, por lo que ya sea en enero, febrero, septiembre o noviembre, no perdemos la esperanza de que en alguno de los **365 nuevos días** lograremos cumplir nuestros **propósitos de año nuevo**.

Foto: *Archivo El Ciudadano México*

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

➡  <https://bit.ly/3tgVlSo>

💬 <https://t.me/ciudadanomx>

 elciudadano.com

Fuente: El Ciudadano