10/01/2025

ECONOMIST&JURIST

Ana Sánchez Blázquez
Redacción E&J

# Siete consejos para añadir nuevos hábitos a tu rutina (y mantenerlos a largo plazo)

El comienzo de cada año es el momento más esperanzador de los 12 meses, que trae consigo la motivación para cumplir con los propósitos que del año anterior y nos sentimos con más fuerza para tacharlos de la *to-do list* este año. Mejorar la alimentación, hacer deporte mínimo tres veces por semana, ahorrar, dejar de fumar… y una serie de metas interminables que continúan la lista. Los típicos objetivos que cada año te prometes cumplir, pero que el empleo de malas técnicas para incluirlos en tu rutina hace que cada año vuelvas a apuntarlos en tu lista de propósitos y te culpes a ti mismo por falta de disciplina.

Y es que, el ser humano es impaciente y queremos todo de manera instantánea, y sobre todo ahora que las nuevas tecnologías nos permiten hacer cientos de gestiones en un *click*. Sin embargo, implementar nuevos hábitos a nuestro día a día no es una tarea sencilla que pueda lograrse de la noche a la mañana, especialmente si se trata de cambios muy bruscos o poco apetecibles. Y lo que su

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |