

Cierre de año; cierre de ciclos

En realidad, nada finaliza el 31 de diciembre. El tiempo corre de continuo, pero para la sociedad, la llegada de fin de año supone un punto y aparte. Una nueva oportunidad de comienzo.



Desde el punto de vista psicológico, necesitamos cerrar ciclos. Esto nos permite sacar conclusiones, reciclarnos y tomar decisiones que den una nueva dirección. Por esto mismo, en los siguientes párrafos encontraras prácticas liberadoras para fin de año las cuales te ayuden a poner en orden las ideas, las emociones y trazar los siguientes pasos del recorrido.

Balance emocional

El balance emocional es una de las más importantes prácticas liberadoras para fin de año. Tiene que ver con una evaluación, a conciencia, de los sentimientos que se han experimentado en los últimos 12 meses. ¿Cómo hacerlo? Estas preguntas pueden ayudarte.

- ¿Cuál fue el momento más feliz que tuve a lo largo del año y qué aprendí de él?
- ¿Cuál fue el momento más difícil y cómo lo sorteé?
- Del 1 al 5, ¿qué tan bien me sentí a lo largo del año?
- ¿En qué mejoré? ¿Qué debo de mejorar?
- ¿Cómo quiero sentirme el año entrante y qué debo hacer para conseguirlo?

Balance profesional

Es bueno examinar qué logramos y en qué debemos de mejorar en cuanto a la vida laboral y profesional.

Sin embargo, **más enriquecedor todavía es preguntarte si lograste mejorar en algún aspecto que tenías abandonado.**

Las preguntas clave son: ¿Qué quieres mejorar y qué quisieras erradicar? ¿Hay alguna manera de mejorar o facilitar lo que haces?

Definir un objetivo cental

La idea es que te detengas identificado aquello que resulta relevante para ti, que vayas viendo los pasos para lograrlo y, claro, que sea un objetivo que te motive lo suficiente como para comprometerte.

La trampa está en dejarte llevar más por el deseo que por la razón. No hay nada tan satisfactorio como proponerte una meta y alcanzarla. Traza un propósito medible, alcanzable y motivante.

Reconocer el mayor logro del año

Tu mayor logro no fue necesariamente tu éxito más grande. A veces, resistir en tiempos difíciles o perseverar, aunque no se obtengan resultados inmediatos, implican un gran mérito.

Tu mayor logro del año igual puede haber sido el crear el hábito de hacer ejercicio o no haber permitido que se agrietara tu relación de pareja por una discusión que tuvieron.

También es posible que ese logro no sea tan específico, sino que esté compuesto por muchos pequeños éxitos en mantener tu buen estado de ánimo, por ejemplo.

Sea lo que sea, ¡No dejes de reconocértelo!

Reordenar el espacio

Ninguna época del año es mejor para deshacerte de aquello que ya no usas, poner en orden tus objetos y, quizás, darles un cambio a los espacios habituales de la casa como lo sería la sala, cocina o la habitación.

Es más liberador de lo que parece a primera vista. Implica algo así como poner en orden el equipaje para el viaje que emprendes con el comienzo de año. Ayuda a que dejes atrás lo que se debe quedar en el pasado y a que decidas con qué sigues.

Todas estas prácticas liberadoras para fin de año cumplen con el papel de ayudarte a cerrar ciclos y a poner en orden las ideas para comenzar uno nuevo. Puede ayudarnos mucho hacer este ejercicio de vez en cuando y final de año es una época especialmente propicia para ello.



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT