

SCOPURI PENTRU ANUL NOU

Wikipedia (:)) zice ca hotărârile de de anul nou sunt angajamente în vederea atingerii unor scopuri, realizării unor proiecte, eliminării unor obiceiuri, asociate, bineînțeles, cu un nou an calendaristic. Psihologia ne spune că formularea scopurilor ne ajută să le si atingem.

Tot Wikipedia oferă și exemple de scopuri, pe categorii:

- atitudinea față de viață: sa gândesc pozitiv, să râd mai mult, să mă bucur de viață
- activitățile mele: să fiu mai organizat, să mă relaxez, să fiu mai veselă, să-mi organizez timpul, să fiu mai independent
- să călătoresc
- să-i ajut pe mai pe cei mai puțin norocoși, prin voluntariat, de exemplu
- să-mi dezvolt latura spirituală
- să-mi îmbunătățesc viața socială, să petrec timp cu familia
- corp - să fac mișcare, să mănânc mai sănătos
- bani - să-mi plătesc datoriile
- carieră - școală - să am rezultate mai bune, să-mi deschid o afacere

Eu îmi propun să am multă răbdare, în anul care vine, și ceilalți după el :)

Succes!