



4 característiques que han de tenir els nostres objectius si volem que ens facin feliços



El gener acostuma a ser època de marcar objectius: proposar-nos tot allò que ens agradaria fer durant l'any i fixar-nos uns terminis. El problema és que sovint ens senyalem propòsits poc realistes i això fa que ens frustrem. **L'experta en reptes Sonja Lyubomirsky explica a El País com han de ser els nostres objectius per tal que els puguem assolir i ens aportin benestar. Aquestes són les condicions que han de complir:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

1. Que sigui intern. Diverses investigacions han demostrat que els propòsits que ens fan més



feliços són aquells que van relacionats amb el nostre creixement personal i interior. Per tant, segons l'experta, és molt millor fixar-nos un objectiu "espiritual" que no pas un de material.

2. Que sumi. Hi ha dos tipus d'objectius, els d'aproximació, que són aquells que ens apropen a coses noves (fer nous amics, viure noves experiències...) i els de negació (no quedar-se tant a casa, no distreure's tant, etc.). Sonja Lyubomirsky explica que ens hem de centrar en els primers, els d'aproximació, ja que ens aportaran més coses positives que els segons i ens faran sentir més actius.

3. Que sigui harmònic. Quan ens plantegem un objectiu és important que sigui compatible amb el nostre ritme de vida i amb la resta de propòsits que tenim per tal d'evitar la frustració. Per exemple, si ens volem apuntar a 3 activitats diferents, però estem molt estressats amb els estudis, el millor és prioritzar i apuntar-nos només a l'activitat que més ens agradi. D'aquesta manera no ens atabalarem i alhora ens sentirem realitzats. Sembla evident, però de vegades no ens parem a pensar, ho volem atrapar tot i acabem pijtor del que estàvem.

4. D'activitat. La ciència ha demostrat que els objectius relacionats amb una activitat, com per exemple apuntar-se a futbol o a classes de música, ens fan més feliços que aquells que són de curta durada com ara redecorar l'habitació. És per aquest motiu que l'experta recomana apostar per propòsits de llarga durada.