



5 canvis que has de fer abans que acabi el 2020

[inici centrareport] Quan s'apropa el final de l'any, moltes persones decideixen que és el moment per mirar enrere i identificar aquelles coses que voldrien que haguessin estat diferents. És l'ocasió per preguntar-se quins canvis es volen fer de cara al següent any i començar a realitzar-los. Per aquest motiu, ara que s'apropa el final del 2020, et proposem algunes coses que hauries de començar a canviar per tal de començar el 2021 amb bon peu:

1. Fes neteja i desfés-te d'aquelles coses que no et fan feliç

Quan organitzes una habitació, sents que tot està net, ordenat, estructurat i a l'abast. A més, seguint una teoria basada en 3 pilars coneguda com a DAN-SHA-RI, l'acte de desfer-se de les coses que ja utilitzes podria fer-te més feliç.

El primer dels passos és adquirir aquelles coses que realment necessites i seguidament tirar tot allò que no és útil en el teu dia a dia. I, per últim, convertir-te en una persona desenganxada de les coses materials. Aquests actes et portaran a crear entorns més relaxats, prendre consciència de les coses que tens i recuperar l'energia.

2. Pensa en totes les coses bones que has aconseguit aquest any

Dóna-li valor a les coses que has superat, siguin socials, laborals o econòmiques. Recordar-te tot allò que has fet bé podrà servir-te com a motor per a assolir els teus objectius del 2021.

3. Revisa la teva situació financera i maximitza els teus estalvis

Abans de començar un nou any és un bon moment per organitzar tots els teus ingressos, despeses i plans d'estalvis. Es tracta d'intentar maximitzar els teus estalvis, tenint en compte els teus ingressos i els teus objectius.

4. Escull la paraula que defineixi el teu 2021

Pensa en què és el que més t'ha costat aquest any i enfoca el 2021 intentant combatre-ho. Escollir una paraula associada a un objectiu t'ajudarà a enfocar-te i canviar aquells mals hàbits que tens pendents i a ser més eficient.

5. Prioritza la teva salut

No es tracta només de menjar sa i fer exercici, sinó d'alliberar la teva ment de l'estrès. Intenta que arribin a la teva vida com a hàbits saludables totes aquelles coses que t'ajudin a tenir un millor sistema immunitari, tenir una memòria més duradora i un descans apropiat. L'objectiu és allunyar-te de tot allò que et pugui fer posar malalt, ja que diversos estudis demostren que l'excés d'estrès allibera hormones com el cortisol que suprimeixen l'acció dels globus blancs, que dormir poc debilita el teu sistema immunitari i que beure poca aigua pot deixar el cervell deshidratat.

[ficentrareport]