

Esperanza y plan para un Nuevo año (Pt 1)

Tema: #605

Categoría: Situaciones de la vida



El problema con los propósitos de Año Nuevo es que pueden hacernos fracasar. Hay varias razones por las que esto puede ser cierto:

- La "barra" está puesta muy arriba.
(ej. Quiero perder 15 libras en Enero)
- La meta no es realista.
(ej. Quiero deshacerme de todas mis medicinas en 6 meses)
- Intentamos cambiar demasiadas cosas al mismot tiempo.
(ej. Empezaré a hacer ejercicio, dormir 8 horas cada noche , y evitar todas las azúcares)

¿Cuál es la diferencia entre un "deseo" y tener "esperanza" de algo?

Definiciones de diccionario:

"Deseo": querer o desear algo, a menudo lo que no puede ser o no es el caso; sentir o expresar deseo con respecto al futuro.

"Esperanza" - un sentimiento de deseo de algo y confianza en la posibilidad de su realización; una persona o cosa que nos da motivo de esperanza; confiar, esperar o creer.

Preguntas para discutir

1. De acuerdo con estas definiciones, ¿en qué se diferencian desear y esperar que algo ocurra o cambie?
2. ¿Personalmente crees en hacer propósitos de Año Nuevo?
3. ¿Su experiencia pasada con las resoluciones ha sido positiva o negativa?
4. ¿Cuál es una esperanza que tienes para el presente año?